



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU DESARROLLO EN LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL" EN EL AÑO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Viteri Ordoñez Danny Patricio

DIRECTOR:

Msc. Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2017

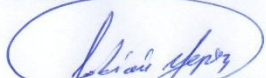
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU DESARROLLO EN LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL" EN EL AÑO 2017.** Trabajo realizado por el señor egresado: **Viteri Ordoñez Danny Patricio** previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Fabián Yépez Calderón
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

El actual trabajo va dedicado a mi madre y padre, quien ha contribuido en mí toda una vida con sus hermosas palabras de ánimo, de igual manera a mis Abuelitos; quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir este objetivo, quienes son la razón de mi existencia ofreciéndome siempre su apoyo incondicional para que yo pueda soñar y hacer mis sueños realidad enseñándome que el esfuerzo y la perseverancia conducen al éxito.

Danny

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

Gracias a mis maestros que conforman el Instituto de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de este trabajo de grado.

A las personas que me brindaron sus conocimientos sobre programas deportivos, a las autoridades de la Unidad Educativa “San Pedro Pascual” que me abrieron sus puertas para realizar la investigación dentro de su institución educativa.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi Director de trabajo de grado MSc Fabián Yépez Calderón, sin el cual no hubiese podido salir adelante.

Danny

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
 CAPÍTULO I	 1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
 CAPÍTULO II.....	 8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	11

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación Legal.....	14
2.1.6	Actividades físicas recreativas.....	16
2.1.7	Actividades físicas recreativas extraescolares.....	15
2.1.8	Actividades físicas en la naturaleza.....	16
2.1.9	Necesidades y funciones del juego.....	17
2.1.10	La importancia de la actividad física deportiva.....	18
2.1.11	Actividades físicas no estructuradas.....	19
2.1.12	Actividades físicas estructuradas.....	20
2.1.13	Cualidades físicas.....	30
2.1.14	Resistencia.....	31
2.1.15	Velocidad.....	36
2.1.16.	Fuerza.....	37
2.1.17	Flexibilidad.....	40
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	42
2.3	Glosario de Términos.....	43
2.4	Interrogantes de Investigación.....	47
2.5	Matriz Categorical.....	48
CAPÍTULO III.....		49
3. MARCO METODOLÓGICO.....		49
3.1	Tipo de Investigación.....	49
3.2	Métodos.....	50
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	51
3.4	Población.....	52
3.5	Muestra.....	52
CAPÍTULO IV.....		53
4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		53
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	54
4.1.2	Resultado de los Test Físicos.....	71
CAPÍTULO V.....		77

5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1	Conclusiones.....	77
5.2	Recomendaciones.....	78
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	79
CAPÍTULO VI.....		81
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	81
6.1	Titulo de la Propuesta.....	81
6.2	Justificación.....	81
6.3	Fundamentación.....	82
6.4	Objetivos.....	92
6.4.1	Objetivo General.....	92
6.4.2	Objetivos Específicos.....	92
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	93
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	93
6.7	Impacto.....	130
6.8	Difusión.....	131
6.9	Bibliografía.....	132
	Anexos.....	134
	Árbol de Problemas.....	135
	Matriz de Coherencia.....	136
	Matriz Categorical.....	137
	Encuesta a los estudiantes.....	138
	Test Físicos.....	141
	Certificaciones.....	155

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Tipo de actividades físicas recreativas.....	54
Cuadro N° 2	Beneficios de la actividad física recreativa.....	55
Cuadro N° 3	Frecuencia realizan actividades físicas.....	56
Cuadro N° 4	Cuánto tiempo usted dedica a la práctica.....	57
Cuadro N° 5	Actividades físicas se implemente.....	58
Cuadro N° 6	Con quién hace actividad física recreativa.....	59
Cuadro N° 7	Conoce las causas porque no se practica.....	60
Cuadro N° 8	Causas para que no realicen actividades físicas.....	61
Cuadro N° 9	Dispositivo que utiliza con mayor frecuencia.....	62
Cuadro N° 10	Aparatos tecnológicos le quita su tiempo.....	63
Cuadro N° 11	Conoce su nivel de condición física.....	64
Cuadro N° 12	Cada que tiempo le evalúa su profesor.....	65
Cuadro N° 13	Ayuda a mejorar las cualidades físicas.....	66
Cuadro N° 14	Elabore programa actividades físicas.....	67
Cuadro N° 15	Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa.....	68
Cuadro N° 16	A qué hora le gustaría que se lleve a cabo.....	69
Cuadro N° 17	La aplicación programa actividades físicas.....	70
Cuadro N° 18	Test de 800 m.....	71
Cuadro N° 19	Test 50m Velocidad.....	72
Cuadro N° 20	Test de Salto Largo sin impulso.....	73
Cuadro N° 21	Test de Abdominales en 30 segundos.....	74
Cuadro N° 22	Test Flexión y extensión de brazos.....	75
Cuadro N° 23	Test de Flexión profunda del cuerpo.....	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Tipo de actividades físicas recreativas.....	54
Gráfico N° 2	Beneficios de la actividad física recreativa.....	55
Gráfico N° 3	Frecuencia realizan actividades físicas.....	56
Gráfico N° 4	Cuánto tiempo usted dedica a la práctica.....	57
Gráfico N° 5	Actividades físicas se implemente.....	58
Gráfico N° 6	Con quién hace actividad física recreativa.....	59
Gráfico N° 7	Conoce las causas porque no se practica.....	60
Gráfico N° 8	Causas para que no realicen actividades físicas.....	61
Gráfico N° 9	Dispositivo que utiliza con mayor frecuencia.....	62
Gráfico N° 10	Aparatos tecnológicos le quita su tiempo.....	63
Gráfico N° 11	Conoce su nivel de condición física.....	64
Gráfico N° 12	Cada que tiempo le evalúa su profesor.....	65
Gráfico N° 13	Ayuda a mejorar las cualidades físicas.....	66
Gráfico N° 14	Elabore programa actividades físicas.....	67
Gráfico N° 15	Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa.....	68
Gráfico N° 16	A qué hora le gustaría que se lleve a cabo.....	69
Gráfico N° 17	La aplicación programa actividades físicas.....	70
Gráfico N° 18	Test de 800 m.....	71
Gráfico N° 19	Test 50m Velocidad.....	72
Gráfico N° 20	Test de Salto Largo sin impulso.....	73
Gráfico N° 21	Test de Abdominales en 30 segundos.....	74
Gráfico N° 22	Test Flexión y extensión de brazos.....	75
Gráfico N° 23	Test de Flexión profunda del cuerpo.....	76

RESUMEN

La presente investigación del problema propuesto se refirió al Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo en las cualidades físicas en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar práctica de las actividades físico recreativo y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, como son las actividades físicas y recreativas y el desarrollo de las cualidades físicas, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación y método, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta y los test físicos, para los estudiantes, estos instrumentos ayudaron a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas en la encuesta y test físicos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que guiaron para la elaboración del programa de actividades físicas que contiene aspectos relacionados con la actividad física y las cualidades físicas. El programa de actividades físicas contendrá actividades, ejercicios y deportes que servirán para el mejoramiento de cada una de las cualidades físicas como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, estas cualidades influirán en el desenvolvimiento del desarrollo de los educandos. El trabajo de las cualidades y de la práctica del ejercicio, son pilares fundamentales para el desarrollo de la formación integral de los educandos. Las actividades físicas deportivas son un medio para mejorar la condición física.

Descriptores: Actividades físicas y recreativas, cualidades físicas novenos años, programa

ABSTRACT

This research refers to the study of the physical recreational activities and their development in the physical qualities in the students of the ninth year of Unidad Educativa Fiscomisional "San Pedro Pascual" in the year 2017. The main purpose is to determine the practice of physical recreational activities and their physical development in the students of the Ninth Year of Unidad Educativa. For the elaboration of the theoretical framework it was obtained the information according to the categories formulated in the research topic, such as physical and recreational activities and the development of physical qualities, for the construction of the scientific basis it was collected information in books, magazines, Internet. Then it was developed the methodological part, which refers to the types of research and method, the same that will guide the research process. The techniques and instruments that were used are the survey and physical tests for students, these instruments helped to detect the formulated problem in this work, known the results, they were represented graphically, each of the formulated questions in the survey and physical tests, later drafted the conclusions and recommendations, these results were the guide for the development of the Program of physical activities that contains aspects related to physical activity and physical qualities. The physical activities program will contain activities, exercises and sports that will serve to improve each of the physical qualities such as endurance, strength, speed and flexibility. These qualities will influence the development of students. The work of the qualities and the practice of the exercise, are fundamental pillars for the development of the integral formation of the students. Physical sports activities are a mean of improving physical fitness.

Descriptors: Physical and recreational activities, physical qualities ninth year, program



INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física deportiva ha adquirido en los últimos años una gran consideración como factor de mantenimiento y mejora de la salud. Esta valoración social de las actividades físicas como expresión de una cultura del bienestar ha generado una atención primordial en los planteamientos políticos actuales y consecuentemente, un reflejo importante dentro de los currículos educativos.

El desarrollo y promoción de la actividad física deportiva encuentra un claro fundamento en la adquisición de una buena calidad de vida y promoción de la salud, es importante tener en cuenta que la práctica de dichas actividades ha de verse respaldada por un adecuado proceso formativo, en el cual, no se distorsiona los verdaderos objetivos y fines de la práctica física. En este sentido, el entorno educativo y concretamente el área de Educación Física, se constituye en uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícitas consideraciones sobre los beneficios saludables que pueden ser logrados a través de un correcto desarrollo de las cualidades físicas.

Las cualidades físicas, la salud, por tanto, se presentan como un fenómeno de creciente importancia y repercusión socio cultural. En este sentido, la conciencia pública sobre aspectos de salud y el papel de actividades físicas al servicio de la misma puede constituir un fuerte impulso a los docentes que orientaciones la Educación Física en el currículo bajo unas perspectivas social, la salud y calidad de vida es una preocupación social y, en este sentido, la escuela debe atenderla.

Se ha de crear un círculo dentro del ámbito educativo que transmita valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés a la sociedad, a la vez que dote de recursos de intervención que alimenten las necesidades de una sociedad, a la vez que dote de recursos de intervención que alimenten las necesidades de una sociedad interesada por

las cuestiones de la salud. Este hecho justifica en gran medida la relevancia y funcionalidad de una Educación Física escolar.

El elemento impulsor de la Educación Física se encuentra en su valor como agente preventivo y generador de una buena calidad de vida, ya que la salud es una preocupación social de gran magnitud, y los agentes e instituciones políticas están volcando sus esfuerzos en asegurar unas correctas condiciones de calidad de vida.

La Educación Física constituye un área presente en la enseñanza primaria de todos los países europeos aunque, bien es cierto, que existe un criterio a la hora de su denominación, atribuible a factores históricos. Como criterio esencial de inclusión de la Educación Física y justificación de su importancia, no encontramos con la afirmación de que dicha materia contribuye al adecuado desarrollo de las actitudes físicas de las conductas motrices, junto a otros aspectos relacionados con la personalidad y la socialización de los niños.

Mediante esta propuesta se pretende establecer modelos de intervención docente en Educación Física focalizados en la promoción de la salud y el desarrollo de las cualidades físicas y en el establecimiento de hábitos de práctica deportiva duraderos escolares, también es menester incentivar permanentemente para que los jóvenes en sus momentos libres practiquen alguna actividad deportiva que coadyuve en el desarrollo de las capacidades físicas.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a las estudiantes.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Las actividades físicas recreativas practicadas con mucha regularidad traen consigo muchos beneficios como la calidad de vida, el estilo de vida, el bienestar de las personas, la salud física y mental de las personas son evidentes debido a los múltiples beneficios que ofrece esta práctica. El realizar actividad física recreativa ayuda a prevenir algunas enfermedades físicas y psicológicas.

La práctica de las actividades físicas recreativas son actividades que se consideran relevantes en la sociedad actual, pero lamentablemente en pese a que se ha hecho tomar conciencia, la juventud conforme avanza la edad empiezan a decaer en la práctica de estas actividades debido a que se dedican a otros aspectos de la vida cotidiana, como los jóvenes a empiezan a buscar amigos y amigas con quien compartir momentos de esparcimiento y una integración social, también los adolescentes producto del cambio de edad empiezan a tener otros intereses por ejemplo el uso indiscriminado del celular, las redes sociales, el internet, las telenovelas o se dedican a observar películas o también pasan tardes enteras haciendo deben que les envían los maestros, entonces ya no tienen tiempo para realizar actividades físicas recreativas que son las medicinas indispensables para el desarrollo del buen Vivir.

La práctica de las actividades física recreativas en la actualidad, su práctica es mínima por los antecedentes antes mencionados, los mismo que ha afectado a muchos aspectos del ser humano, por ejemplo, la

principal consecuencia es la salud física y mental de los adolescentes y también ha afecta al desarrollo de la condición física de los adolescentes, que es la segunda variable motivo de investigación.

También se puede manifestar que en las instituciones educativas de la provincia no existe un programa de actividades físicas recreativas que ayuden a mejorar o desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, es por ello que se llevó a cabo un diagnostico donde se les aplicó una encuesta y un test de condición física, para averiguar acerca de cuánto tiempo le dedica a la práctica de la actividad física, con qué frecuencia la práctica y si existe un plan de actividades físicas recreativas en la institución.

Posterior a ello se aplicó un test de condición física, para determinar cómo están desarrolladas las cualidades físicas y influye en estas la práctica regular de estas actividades. Este diagnóstico serio y científico sirvió para detectar las fortalezas y debilidades, en cuanto al desarrollo de las cualidades físicas, en la juventud motivo de investigación.

Entonces es muy importante por parte de los actores sociales se les motive a los estudiantes en forma permanente, con el propósito de mejorar sus hábitos, deportivos y recreativos, además en las sugerencias se les debe indicar a los jóvenes que aprovechen el tiempo libre haciendo actividades físicas recreativas por lo menos unos cuarenta y cinco minutos, tal como recomienda la organización mundial de la Salud.

El deporte o las actividades físico recreativas no debe ser privilegio de un grupo pequeño, sino debe ser un privilegio de que todos, es decir los docentes y padres de familia deben motivar y dar ejemplo de los positivo que es realizar actividad física regular, a los adolescentes se les debe inculcar que deben organizar de la mejor manera su tiempo libre para practicar deporte, porque para todo hay tiempo sólo es importante organizar el tiempo libre y canalizarlo de la mejor manera para que surta efectos

positivos en pro de la salud física y mental de los adolescentes, que la inadecuada práctica de la actividad física es considerado un problema a nivel mundial y que está afectando a la salud física y mental y específicamente al desarrollo de las cualidades físicas que son motivo de la investigación que se llevó a cabo en la institución en mención.

1.2 Planteamiento del problema

La presente investigación se refiere al estudio de las actividades físico recreativo y cómo afecta en su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” Para ello se aplicó algunas técnicas de investigación como la encuesta y un test físico para recabar la información relacionada con el problema de investigación.

La actividad física recreativa es una actividad que ayuda al mejoramiento de la salud física, al desarrollo emocional, al mejoramiento de la calidad de vida, entonces existe muchos organismo públicos y privados que se están preocupando de que los individuos practiquen con regularidad por los múltiples beneficios que esta ofrece.

Pero en la actualidad no se la practica con regularidad, porque estamos invadidos por la tecnología, que tienen sus pros y sus contra, por ejemplo, medio de la tecnología han surgidos muchas ciencias del conocimiento, se ha mejorado los procesos de aprendizaje, producción en las empresas, en fin y los aspectos negativos, es que a los jóvenes solo están usando mucha tecnología como los celulares, internet, televisión entre otros y han descuidado la práctica deportiva .

Esto ha ocasionado que los adolescentes cambien sus estilos de vida, es decir ya no realicen actividad física recreativa y esto ha afectado a la salud física y mental y de manera particular al desarrollo de las cualidades

físicas, que se detectó producto de la aplicación de test de condición física. Luego de conocer estos antecedentes se da a conocer las causas y efectos que configuran el problema de indagación acerca de la práctica de la actividad física y el desarrollo de las cualidades físicas.

Escasa actividad física recreativa practicada por los estudiantes de la Unidad Educativa San Pedro Pascual debido al uso inadecuado del tiempo libre, esto trae como consecuencias como mala condición física lo que ha perjudicado en el rendimiento físico.

Uso indiscriminado de los aparatos tecnológicos como el celular, las redes sociales, el internet, la televisión, esto ha conllevado a que los estudiantes sean más sedentarios es decir que no practiquen de manera regular la actividad física recreativa.

Los actores sociales y educativos no están motivando permanentemente para que los adolescentes practiquen las actividades físicas recreativas de forma permanente, si bien es cierto esta práctica trae consigo muchos beneficios que ayuden a gozar de buena salud, por la falta de motivación los adolescentes no practican estas actividades físicas y su consecuencia se evidencia como entes con una inadecuada coordinación general y específica.

En la institución motivo de investigación no existe un programa de actividades físicas recreativas que coadyuven en la salud física y psicológica, y la principal consecuencia de este trabajo de investigación es el desarrollo inadecuado de las cualidades físicas, como velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Finalmente, la práctica regular de las actividades físicas recreativas contribuye a mejorar la calidad de vida, de los individuos, este concepto amplio engloba muchos beneficios para la salud física y mental de los adolescentes que son la principal fuente de indagación.

1.3 Formulación del problema

¿La escasa práctica de las actividades físico recreativo influye en el desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

En la investigación propuesta fueron los estudiantes de los Novenos años

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se efectuó en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual”.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación del tema propuesto se desarrolló en el año 2017.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Establecer la práctica de las actividades físico recreativo y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican en el tiempo libre los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
- Identificar las causas que afectan a la práctica regular de las actividades físicas recreativas en los de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
- Evaluar las capacidades físicas a los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes.

1.6 Justificación

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones.

Por el valor didáctico y pedagógico luego de aplicar la encuesta y los test físicos acerca de las actividades físicas recreativas y las cualidades físicas proporcionará un diagnostico realista, con estos datos se pretende realizar una propuesta alternativa que contribuya al mejoramiento de la condición física de los educandos. Las razones primordiales por la que se lleva a cabo esta investigación es que se desea conocer cuáles son las causas porque no se practica actividad física con regularidad, este tema de investigación es un problema a nivel de todo el mundo debido al aparecimiento de los cambios tecnológicos, es decir los educandos son seres cada vez más sedentarios, antes para ir al colegio se iba caminando pero hoy se va en

autobús, existe el uso de escaleras eléctricas, ascensores, otros se dedican al uso indiscriminado del celular, de las redes sociales, a ver televisión todos estos factores han contribuido para que los adolescentes realicen menos actividad y esto en cierta manera está afectando al desarrollo de las cualidades físicas.

Este tema de investigación es original, porque es la primera vez que se eleva a nivel de un trabajo de grado, por las razones fundamentales antes mencionadas, este tema de investigación es importancia llevarlo a cabo por los múltiples beneficios que aportará a la salud física y mental de los educandos. Los principales beneficiarios directos de este proceso de investigación serán los estudiantes y los beneficiarios indirectos serán los docentes padres de familia entre otros, existe interés por parte de las Autoridades, docentes, padres de familia para que se lleve a cabo este proceso de investigación.

La elaboración de un programa de actividades físicas recreativas para desarrollar las cualidades físicas será de gran utilidad, para los docentes de educación física, estudiantes, porque este documento servirá como medio de consulta para indagar aspectos relacionados con el desarrollo de las cualidades físicas.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es factible ejecutarle por las siguientes razones; existe amplia bibliografía, el investigador tiene la experiencia en el tema en mención y además existe la predisposición de las autoridades para llevar a cabo esta investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Las actividades físicas recreativas, si efectivamente quieren hacer honor a su nombre, deben cumplir la condición de gozosas, aparte que además y como valor añadido, de ellas deriven otros resultados o consecuencias también apreciables. Es por esto que tales actividades se relacionan directamente con el juego y el ocio. Ambas tienen como una de sus características esenciales; esto es que poseen la finalidad en ellas mismas. Aun cuando del juego, pueden surgir determinados logros secundarios, el hecho de practicarlo no se justifica tanto por ellos, cuanto por el propio atractivo que comporta dicha actividad.

En primer nivel de cualquier actividad física es la una buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan “conciencia corporal”. Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectiva y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado.

Las actividades físicas recreativas son todas las actividades estructuradas y no estructuradas que se llevan a cabo con una planificación como la práctica de ciertos deportes y las no estructuradas como caminar, trotar. Todas estas actividades conllevan al mejoramiento de las cualidades físicas, por mínima que sea su práctica siempre va existir una mejora de dichas cualidades. Es por ello que este tipo de actividades físicas se les de

practicar de manera regular, por ejemplo existe actividades que se las puede practicar dentro de un horario o fuera del horario, lo importante es aprovechar el tiempo libre que dispone y no dedicarse a otros menesteres que son producto del apareamiento de la tecnología, en la actualidad a los individuos todos se les facilita por ejemplo existe escaleras automáticas, el lavavajillas, la lavadora, la televisión, el uso del celular, los videos juegos, los medios de transporte y otras actividades se han apoderado de la comodidad y del tiempo disponible

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría humanista

Gestionar la calidad de la educación física formal en secundaria, es decir, la asignatura de Educación Física, es competencia y responsabilidad compartida entre el Estado, las áreas de educación física y deportes de las comunidades autónomas, las facultades de ciencias de la actividad física y otras instancias como los docentes de Educación media debe dominar todas las estrategias necesarias con el objetivo de llegar a los educandos.

Prever el futuro de la actividad física educativa, al margen de pronósticos no racionales, no es tarea fácil, cualquier estudio o indagación en este ámbito debe realizarse bajo unas condiciones epistemológicas muy estrictas, también en educación física.

Es la única manera de obtener resultados prospectivos. Es decir, los docentes de educación física deben dominar variedad de métodos y técnicas con el objetivo de formarle a los estudiantes integralmente en todas las áreas como la cognitiva, procedimental y actitudinal. Hablar del humanismo es preocuparse del ser humano como tal, de todas sus necesidades, intereses, expectativa para brindarle una mejor atención como ser humano y que mejor a través del campo de la educación se le debe formarle, educarle para que no tenga problemas en la sociedad.

Las relaciones entre actividad físico deportiva y salud son un punto de referencia desde numerosas disciplinas científicas, debido a su repercusión a distintos niveles y a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con esta última en la sociedad de nuestros días. El interés creciente por parte de diversos agentes socializadores y organizaciones relacionadas con la salud se justifica y se refuerza en el hecho que la investigación científica está mostrando, cada vez con más evidencia los beneficios, tanto físicos y fisiológicos como mentales del ser humano como tal, muchos científicos se están preocupando del ser humano según estudios para que se realice más actividad, evitar el sedentarismo, gozar de buena salud y bienestar. (Pont, 2003, pág. 45)

La práctica regular de actividad física deportiva se muestra como alternativa para el establecimiento de comportamientos saludables y un estilo de vida activo, así como para la prevención o rehabilitación de patologías concretas, además de haberse constituido como una sólida opción de ocio para la ocupación del tiempo libre de los seres humanos. El concepto de estilo de vida saludable ha crecido en importancia durante la última década, Se une a la calidad de vida y el estado de salud de los individuos, estas actividades físico deportivas ayudaran a los humanos a mantener y establecer relaciones

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Realizar una actividad de modo regular (por ejemplo, los largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad. Una actividad física deportiva moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares. Las personas que realizan asiduamente

ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos.

También aporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física regular reporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física recreativa regular reporta beneficios considerables de una persona. En primer la actividad física deportiva regular enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad. El ejercicio y la buena forma física pueden proteger a la gente de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud. (Oblitas, 2005, pág. 56)

Muchas investigaciones han evidencia que la práctica regular de la actividad física contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, la depresión y la tensión. En segundo lugar, los individuos que siguen programas para estar en forma informaron que mejorar en sus actitudes y sus estados de ánimo, en conclusión, la práctica regular de la actividad física contribuye a mejorar el estado de ánimo de las personas y verdaderamente los individuos se sienten bien psicológicamente después de realizar actividades físicas.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Los niveles de actividad física recreativa tienden a decrecer a medida que nuestra edad aumenta. Las razones exactas de la disminución de la actividad con la edad no resultan claras, pero existe probablemente una combinación de factores biológicos, pscosociales y culturales. Los factores bilógicos incluyen cambios corporales derivados de los cambios de edad que pueden hacer que el ejercicio físico sea más difícil, desagradable o incómodo. No obstante, una probable razón importante de la disminución

de la actividad física con la edad es el cambio de la actitud de la persona hacia el ejercicio físico.

En general, la mayoría de los adolescentes tienen una actitud muy positiva hacia la actividad y el ejercicio físico. Sin embargo, a medida que se hacen mayores, su percepción del ejercicio físico como una experiencia positiva parece ser más ambigua y la consecuencia es con frecuencia una reducción de la participación en actividades físicas.

Uno objetivo importante de las actuales estrategias de promoción de la salud debe ser de la mejora de las actitudes hacia la actividad y el ejercicio físico a lo largo de todo el ciclo vital. En esta parte se puede manifestar que los docentes deben ser los principales actores educativos que promuevan la actividad y enseñen las actividades físicas sean estas estructuradas y no estructuradas con el objetivo de mejorar sus hábitos de estilos de vida, es decir hacer actividad física permanente con el objetivo de mejorar las cualidades físicas. (MEC, 2016, pág. 30)

Los datos procedentes de numerosos estudios han demostrado que la disminución más significativa de la actividad física deportiva durante el ciclo vital tiende a producirse entre los 13 y los 18 años de edad, estos datos son preocupantes por cuanto en estas edades, se debe incrementar la intensidad de la práctica deportiva recreativa, con el objetivo de disminuir los malos hábitos, en estas edades los adolescentes tienen mayor curiosidad por conocer algo nuevo, pero a veces como que se desvían de sus buenos hábitos y se van por los negativos.

Es por ello que los docentes deben ser los primeros maestros que enseñen variedad de ejercicios con el objetivo de mejorar la práctica y desarrollo de las cualidades físicas, que son la base fundamental para practicar cualquier deporte mediante la hábil conducción de maestro el estudiante aprenderá muchas actividades físicas recreativas y ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

Los estudios a menudo se centran en la socialización en el deporte dentro de la familia, la escuela y el grupo de pares. Las influencias sociales pueden definirles como una presión que las personas perciben de otros importantes para realizar una determinada conducta y como resultado pueden ser determinantes importantes del tiempo del ocio deportivo. Fuentes de influencia social son los familiares, amigos y compañeros de trabajo/ clase, así como la influencia general de la sociedad.

La actividad física deportiva de otras personas importantes parece un importante flujo de influencia. El apoyo social de amigos del mismo sexo se ha considerado u factor importante en la participación y en la prolongación continuada en el tiempo de ocio basado en actividades físico deportivas de los adolescentes. Para los jóvenes, incluso también en los adolescentes, el aliento de sus familiares y amigos es muy importante para que sean físicamente activos. Este colectivo está formado por amigos de la misma edad y suelen ejercer una gran influencia en la niñez y la adolescencia, condicionando la formación de actitudes y valores que se evidencian en el comportamiento de los sujetos. (Moral, 2014, pág. 34)

En la adolescencia surge la necesidad de emanciparse, consolidándose los motivos para iniciarse y mantenerse en niveles deseables de la actividad física, perfeccionándose determinadas habilidades y actitudes. De hecho, practicar actividad física con los amigos se correlaciona positivamente con la práctica en edades superiores.

La literatura científica identifica una serie de variables, aspectos o dimensiones que obstaculizan o frenan la práctica de la actividad física de los sujetos. Todo esto se conoce con el nombre de barreras. Por tanto, la intención de llevar a cabo una determinada conducta deportiva, junto con la percepción del grado de facilidad para ejecutarla, son los mayores predictores relacionados con la salud y el ejercicio físico.

2.1.5 Fundamentación legal

Ley de educación física deportes y recreación ecuador 2015

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna.

2.1.6 Actividades físico recreativas

La Educación Física ha de facilitar que cada estudiante llegue a conocer y dominar los patrones motrices técnicas básicas de varias actividades físico - recreativas y deportivas, de modo que en un futuro puedan elegir

aquellas que crean más convenientes para su desarrollo personal en función de sus propias características y motivaciones y de los recursos existentes en el entorno. De esta forma contribuiremos a mejorar las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre, utilizando la actividad como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás.

En lo que al deporte se refiere, merece una especial atención por la gran aceptación que tiene en nuestra sociedad y por la motivación que despierta en los estudiantes de estas edades. No obstante, hemos de darle el tratamiento adecuado a la práctica deportiva, primándose los aspectos lúdicos y de relación y utilizándolo como medio para la mejora de las capacidades físicas y motrices del alumnado en general. Sólo así se proporcionará en los estudiantes la motivación necesaria para utilizar estas actividades en su tiempo libre, traspasando los límites del horario estudiantil. (Rueda, 2003, pág. 25)

Las actividades físicas recreativas son actividades que ayudan a mejorar la condición física de los educandos, para ello han de realizar actividades estructuradas y no estructuradas, todas estas actividades naturaleza y deportivas ayudan a desarrollar las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia. Es por ello que se recomienda a los educandos realizar actividades físicas mínimas que contribuyan mejorar su aptitud física.

2.1.7 Actividades físicas recreativas extraescolares

En el sentido estricto, las actividades físico deportivas extraescolares pueden definirse como aquellas actividades para los niños y jóvenes ofertadas por la escuela fuera del horario lectivo y que tienen el movimiento corporal como medio y objeto de formación. Las características esenciales de los programas de actividades físico deportivas extraescolares es el carácter voluntario de los mismos. Este factor no determinará consecuentemente una serie de características necesarias para mantener

el nivel de motivación suficiente para provocar la asistencia de los niños y jóvenes a estos programas. Se define cinco parámetros como determinantes para la elección de un programa extraescolar. Debe buscarse la participación del alumno, tanto desde el punto de vista de ejecución como desde los puntos de vista de organización y evaluación. Deberá respetar el carácter individual de cada persona, al igual que el carácter particular de cada individuo y de cada grupo.

Carácter lúdico competitivo: ambas definiciones han de tener cabida en las actividades físico deportivos (o físico recreativos) extraescolares. El enfoque que han de tener dichas actividades ha de ser un elemento más para motivar al alumno hacia la práctica, que es lo que se pretende. Carácter relacionar, es una realidad de actividades extraescolares rompen con las barreras del colegio en cuanto a las relaciones y amplían este campo a otros jóvenes, otros grupos, otras actividades, otros centros. En la medida en que se provoquen mayores relaciones, las actividades plantadas tendrán mayor aceptación. (Fraile, 2004, pág. 122)

Buena Organización, cuanto mejor sea la organización, la estructuración y la coordinación de las actividades físico deportivas extraescolares, mayor será la participación de los jóvenes en las mismas. Las actividades físicas recreativas son importantes dentro del desarrollo del individuo, es parte de la vida cotidiana, por ejemplo, el realizar actividades de la casa, en el trabajo, en el colegio son actividades físicas que contribuyen en el desarrollo de las cualidades físicas por mínima de que sea si sirve, para incrementar los niveles de aptitud.

2.1.8 Actividades físicas en la naturaleza

La naturaleza esconde en la inmensidad de formas de trabajo, para la utilización de espacios, el disfrute personal y colectivo, descubrimiento de nuevas tendencias, superación personal, etc. Es algo que siempre va estar ahí, pero que puede desaparecer sino aprendemos a interactuar, a respetar

a convivir y a experimentar con ella. Una de las fórmulas para disfrutar con la naturaleza es el desarrollo a través del movimiento, la indagación, experimentación. Nosotros como educadores, o se puede dejar la oportunidad de descubrir esta esencia mediante la actividad física y el deporte en el medio natural.

Se tiene que aportar una alternativa más para intentar frenar el sedentarismo actual que se está peligrando la salud tanto de los estudiantes como de los adultos. Para ello se tiene que presentar diferentes alternativas para poder contrarrestar estos “vicios no saludables” y proporcionar una correcta vida saludable desde la niñez hasta la longevidad. (Parra, 2016, pág. 9)

Las actividades en la naturaleza se han desarrollado y evolucionado de tal forma, que cada vez hay más interés en practicar y experimentar este tipo de actividades por sus características propias de libertad, búsqueda de nuevas emociones, adrenalina, trabajo en equipo, etc. En la actualidad, hay un mayor interés por explorar, practicar e innovar nuevas tendencias en el medio natural que originan una inquietud que se debe satisfacer a través de los medios de comunicación solo los deportes tradicionales y mayoritarios, ahora, prefieren ver programas más atractivos como pueden ser los de aventura.

2.1.9 Necesidades y funciones del juego en la sociedad actual

Debido a la simplicidad de la acción de jugar, junto con su gratuidad y ambivalencia, muchas personas lo han catalogado como una realidad poco importante, complementaria, no sería, improductiva, pérdida de tiempo, insignificante e incluso en otros tiempos asociado al vicio.

Sin embargo, el jugar es, ha sido y seguirá siendo una constante en nuestras vidas, y no sólo a lo largo de la etapa juvenil. El juego proporciona un enorme potencial de desarrollo del sujeto, colaborando a mejorar las capacidades mentales y físicas proporcionan un equilibrio emocional al niño y al joven (control de sus

impulsos); despierta el gusto por el riesgo, estimula la perseverancia, la voluntad y la responsabilidad, aumenta la concentración y el espíritu de la lucha enseña tanto a disfrutar de la victoria como a saber aceptar la derrota. El juego desarrolla la creatividad y la imaginación, además de enseñar a seguir unas normas de comportamiento que va más tarde servirán para el desarrollo personal en la sociedad. (Garcia, 2005, pág. 45)

Por su carácter globalizador e integración, el juego es susceptible de análisis desde varias perspectivas atendiendo a diversos criterios; objetivos, habilidades que pone en marcha, lugar de realización. Muchas explicaciones del fenómeno lúdico se han aceptado y aplicado en el campo de la Educación Física, planificándose diversas actividades lúdicas en función de edades, gusto, preferencias, afinidades, etc., que han colaborado a un mayor y mejor disfrute por parte de los jugadores participantes.

Los juegos son actividades físicas recreativas que contribuyen a mejorar la condición física de los educandos por más mínima que sea, estos desarrollarán la velocidad, fuerza, resistencia.

2.1.10 La importancia de la actividad física deportiva en los Centros Escolares.

En todo el mundo existe una preocupación creciente acerca de la reducción de la disponibilidad de educación física y de la participación en esta materia en los centros escolares.

Muy pocos países imparten un mínimo de dos horas semanales de educación física en los centros de educación tanto primaria como secundaria e incluso esta cantidad se encuentra muy lejos de las actuales recomendaciones sobre el número de clases diarias de educación física infantojuvenil.

En determinados círculos, existe la percepción de que el tiempo dedicado a las clases de educación física en los centros escolares puede resultar perjudicial para el rendimiento académico o que se podría destinar mejor a otras tareas académicas. Sin embargo, no existen resultados científicos que respaldan esta afirmación. (MEC, 2016, pág. 76)

En realidad, se puede considerar que lo cierto es lo contrario. Existen pruebas científicas que demuestran que un incremento significativo del tiempo escolar dedicado a la educación física relacionada con la salud no tiene efectos perjudiciales para el rendimiento académico del estudiantado, sino que proporciona importantes beneficios para la salud física y mental.

La actividad física recreativa es muy importante por los múltiples beneficios para incrementar la condición física, mejorar la circulación sanguínea, pulmonar, baja los niveles de colesterol, triglicéridos, evita el sedentarismo y disminuye los niveles de ansiedad de los educandos, cuando están estresados o tienen altos niveles de ansiedad, la actividad física recreativa ayuda a superar.

2.1.11 Actividades físicas no estructuradas

Incluye muchas de las actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de casa y el jardín, diversas ocupaciones domésticas y laborales además de los juegos y otras actividades que no se necesita de una planificación para llevarla a cabo.

Muchas actividades que se lleva en la vida cotidiana son las llamadas actividades no estructuradas, se llama así aunque no coincido mucho porque todas las actividades que se practican en el diario vivir son planificadas, por ejemplo para arreglar su casa se planifica, para ir al colegio se planifica, para ir de compras se planifica, entonces todas las actividades es una actividad estructurada. (Williams, 2002, pág. 3)

Al igual que la actividad física, el ejercicio se ha convertido en algo cada vez más importante para ayudar a prevenir las enfermedades que afectan a las sociedades desarrolladas, también estas actividades físicas no planificadas ayudan a mejorar las cualidades físicas.

2.1.12 Actividades físicas estructuradas

Estas actividades físicas como su nombre lo indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñado para mejorar la condición física incluida la condición física relacionada con la salud, dentro de las actividades físicas son los ejercicios, especialmente algunas de las formas de ejercicio planificado,

Las actividades físicas recreativas también son planificadas como el realizar actividad deportiva organizada por los jefes de área del colegio o por los docentes, estas actividades físicas tienen protocolos, sistemas de organización con el objetivo de ofrecer muchos beneficios para la salud física y mental de los adolescentes quienes practican, estas actividades pueden ser deportes individuales, y colectivos o los pequeños y grandes juegos. (Williams, 2002, pág. 3)

En esencia, los individuos físicamente activos disfrutan de una mayor calidad de vida, porque el realizara actividad física regular trae consigo muchos beneficios para la salud física de los educandos es por ello, las autoridades conjuntamente con los docentes de educación física deben implementar un programa de actividades que ayuden a mejorar su condición física, estas actividades se las debe hacer por lo menos un 30 minuto diario tal como recomienda la organización mundial de la salud.

2.1.12.1 Actividades recreativas

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e

indirecto. Entre dichas actividades se puede mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando estas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes. Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmosfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. (Avelino, 2007, pág. 52)

La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de las tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios. Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear la sociabilidad.

Es de recomendar un empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para romper el hielo y en algunos casos, para disminuir la tensión. (Avelino, 2007, pág. 52)

La técnica de las actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas profundos.

2.1.12.2 Juegos

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptable, acción que tiene su fin en sí mismo y va acompañado de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

El juego es una actividad intrínsecamente motivadora y por consiguiente facilita el acercamiento natural y la práctica normalizadora del ejercicio físico. La actividad lúdica se ajusta a los intereses de los alumnos y evolucionan en función de ellos.

La atención a las diferentes edades, justifica una concepción flexible de estas actividades en función del desarrollo psíquico y los niveles de adaptación social del alumno. Según la concepción, el juego debe revestir diferentes modalidades según la complejidad de las normas que lo regulan, el grado de implicación que exija a los participantes y las capacidades que pretenden desarrollar.

En el juego intervienen componentes fundamentales de dominio y organización espacio/ temporal, y por consiguiente, su práctica en los primeros tramos de la etapa educativa contribuye a la adquisición de conceptos y estrategias relacionadas con esas dos nociones básicas. La actividad lúdica debe entenderse no sólo como el núcleo de contenidos o aspectos de la realidad que el alumnos debe aprender, sino también como una estrategia metodológica que afecta al resto de los contenidos y les da un tratamiento adecuado. (García A. , 2002, pág. 15)

Desde otra perspectiva, las actividades lúdicas no tienen que derivar en aprendizajes deportivos, sino que tienen sentido en sí, y favorecer la exploración corporal, las relaciones con los demás y el disfrute creativo del ocio. Debe valorarse, la participación individual y en equipo, la práctica del

juego en sí y no en función del éxito o el fracaso y la erradicación de las situaciones agresivas, violencia y desprecio hacia los demás.

2.1.12.3 Características fundamentales del juego

Es una actividad, evidentemente el juego es una actividad que lleva a cabo el ser humano, el juego es libre, no se puede obligar a un jugador a que participe sin que el juego deje de ser inmediatamente lo que es. El juego también provoca la liberación del participante reduciendo las tensiones y promoviendo al equilibrio.

El juego delimita, dentro de los límites de espacio y de tiempo preciso y fijado de antemano. El juego es placentero y divertido. Aun cuando no vaya acompañada de signos de regocijo es evaluado positivamente por el jugador.

El juego no tiene metas o finalidades extrínsecas. La motivación es intrínseca y no sirve a otros objetivos. En realidad, es más una forma de disfrutar que un esfuerzo dedicado a un particular. Así pues, el juego es inherente improductivo. El juego es espontáneo y voluntario. No es obligatorio y es libremente elegido por el jugador. El juego guarda ciertas relaciones sistemática con lo que no es juego, es decir, el juego permite el desarrollo humano, la creatividad, la resolución de problemas, el desarrollo de papeles sociales, etc., siendo por tanto una actividad de una gran importancia. (Ortí, 2004, pág. 42)

El juego no tiende a estar limitado espacial y temporalmente, es decir, los jugadores pueden desarrollarse su juego en cualquier espacio y sin una duración concreta del mismo.

En el juego no aparecen afirmaciones como las siguientes: el juego durará 2 partes de 15, 10 y cambiamos de juego, etc. En el caso que alguien establezca el tiempo de juego este puede acabar siendo aburrido debido a una cierta pérdida de libertad y autonomía de los participantes.

2.1.12.4 Juegos pre deportivos

Son aquellos juegos, que, sin ser específicos de un deporte concreto, pueden aplicarse a cualquiera de ellos, los cuales implican, lanzamiento, conducciones, pases, saltos, movimientos. Para poder diferenciar estos juegos, se pueden hacer muy variadas clasificaciones, por deportes, por acciones que se realizan, número de jugadores, por procedencia, etc.

Los juegos pre deportivos como actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional, los deportes con los que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo. Sirve, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de esfuerzo o de predisposición a la competición. (Méndez, 2003, pág. 123)

Los juegos pre deportivos comprenden todas las variedades lúdicas y formas jugadas con miras a una iniciación deportiva y que, por tanto, son utilizadas como adaptaciones o procedimientos metodológicos. En consecuencia, según la terminología asumida, se comprendería las siguientes actividades consecuentes con este fin.

2.1.12.5 Función de los juegos pre deportivos

Diferentes teorías del aprendizaje han avalado y argumentado el uso de unos métodos y técnicas de enseñanza u otros que se concretan en la propuesta de distintos tipos de tareas para introducir la práctica deportiva, ya sea en forma de ejercicios, formas jugadas, juegos modificados o mini deportes.

Por un lado, las teorías asociacionistas sustentan el modelo tradicional, basadas fundamentalmente en la enseñanza de habilidades deportivas como el paso previo al aprendizaje de los fundamentos tácticos y el

desarrollo del juego en situación real; por otro lado, las teorías cognitivas respaldan modelos alternativos, fundamentales en la enseñanza de los principios tácticos comunes antes de abordar los aspectos técnicos.

La enseñanza tradicional, cuyo predominio es patente en la actualidad, ha puesto especial énfasis en el aprendizaje de una serie de habilidades o fundamentos técnicos (mediante la repetición de ejercicios analíticos y aislados) antes que, en la comprensión de la esencia del juego, además, la adquisición de los primeros ha condicionado el acceso a la práctica global de la especialidad deportiva. (Méndez, 2003, pág. 123)

El hecho de priorizar el aprendizaje de los fundamentos técnicos de los deportes en la parte principal de la sesión determina que el juego quede relegado a un segundo plano, bien como premio final por un buen comportamiento (sin conexión con los objetivos marcados), bien como elemento simplemente de relleno.

2.1.12.6 Juegos de coordinación

La definen la coordinación como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores del movimiento, agonista y antagonista, interviniendo los mismos en el momento preciso de la velocidad y la intensidad adecuadas. Los juegos de coordinación serán, por tanto, aquellos cuyo objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficacia del movimiento.

Como es bien sabido, se entiende por coordinación la capacidad de efectuar simultáneamente o alternativamente un movimiento y de mantener el desplazamiento uno o varios segundos mientras uno o los otros permanecen en reposo. La coordinación está unida, por tanto, al concepto de resolución muscular, es decir, a la capacidad de regulación entre la contracción de los agonistas y la relajación de los antagonistas. (Méndez, 2004, pág. 15)

Al respecto se manifiesta que la coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial. Va asociada al concepto de rentabilidad, es decir, conseguir el objetivo con el menor gasto energético y el menor uso de las unidades motrices (exactitud, economía y automatismo)

Los juegos de coordinación son importantes porque desarrollan esta capacidad antes mencionada pero que lamentablemente es la que menos se utiliza, es por ello que se recomienda a los docentes utilizar esta variedad de juegos con el objetivo de mejorarlos, para ello se ha de utilizar un sinnúmero y para su mejor trabajo se han dividido en juegos para el desarrollo óculo manual, óculo pédico y los juegos de carácter general.

2.1.12.7 Juegos de destreza

Es verdad que estos juegos, realmente, no contribuye a, el ejercicio del cuerpo y que podría entenderse que no entrarían dentro de ese inciso final de “otros de análogo naturaleza”, pues dicho inciso está referido a los juegos que contribuyan al ejercicio del cuerpo (criterio general) y guardan cierta analogía con los enumerados en el precepto, que aunque sea una enumeración ejemplificativa, recoge únicamente supuestos de juegos de destreza o habilidad corporal.

Los juegos de habilidad motriz ocupa un alto porcentaje de objetivos y contenidos. De ahí que en este epígrafe englobemos a todos aquellos que nos sirven para su desarrollo, percepción básica, expresiva. Una destreza motora, dentro del enfoque de juego educativo, no solo servirá para su aplicación en el juego. El aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas se inicia en la etapa de la educación primaria continuando éste hasta prácticamente el primer ciclo de la etapa secundaria obligatoria. (Díaz, 2002, pág. 67)

Por otra parte, las habilidades específicas se inician al finalizar la etapa de primaria, es decir, hacia el tercer ciclo de la misma, para continuar de

forma progresiva a lo largo de los siguientes ciclos y etapas educativas. Todo ese repertorio de actividades que se realiza en esta franja de edades no corresponde claramente a aquellas consideradas básicas ni tampoco específicas, es por ello que las hemos denominado de iniciación a las habilidades específicas.

En algunos casos estas actividades serán todavía habilidades básicas orientadas al establecimiento de coordinaciones motrices como base o sustento de posteriores aprendizajes y por otra parte, se realizarán actividades que aun no teniendo las características de habilidades específicas, se les acercan y a la vez, han perdido la especificidad de las habilidades básicas.

2.1.12.8 Danzas

El posicionamiento y tratamiento que la reforma Educativa da al tema de la Danza, difiere bastante respecto a otros países, la danza figura como una disciplina específica, dentro de los estudios de arte. Por el contrario, la danza, en el Diseño Curricular base de Primaria no tiene consideración, sino que aparece recogida, de manera más general, dentro del área de educación artística y el área de Educación Física.

En el área de Educación Artística, el bloque de contenidos. Movimiento rítmico y Danza es donde se abordan todos los contenidos que tratan la relación entre la música y movimiento corporal. Definiendo su importancia y función. El movimiento y la danza deberán de capacitar no sólo para adquirir unas destrezas rítmicas sino también para alcanzar esa necesidad de expresión y comunicación que toda educación estética debe desarrollar. (Ruso, 2002, pág. 18)

La enseñanza de la Educación Física incorpora estos contenidos incidiendo más en los aspectos expresivos del movimiento y en la utilización funcional del propio cuerpo, mientras que en otras áreas lo harán

en el componente de dramatización y comunicación. Este eje incluye el lenguaje corporal, que incorpora los contenidos propios de los lenguajes (comprensión y expresión, en este caso corporal) y el movimiento expresivo, con contenidos normalmente de baile, rítmica, expresión corporal y en general, propuestas de movimientos con alto componente de plasticidad y creatividad que incorporan cualidades expresivas del movimiento como gravedad, lentitud, rapidez, ritmo, ligereza, etc, para mejorar su capacidad expresiva.

2.1.12.9 Paseos

Si lleva años sin practicar deporte o actividad física puede que con una sesión de caminar por semana ya obtenga efectos positivos para su bienestar. Pero lo óptimo sería caminar dos o tres veces por semana para fomentar su salud o degradar las grasas. Puede empezar a caminar y obedecer a sus percepciones subjetivas. Pero también puede seguir un plan sistemático de entrenamiento con el fin de evitar tanto los esfuerzos excesivos como los demasiados escasos.

Pero la primera norma siempre es la misma, no se precipite. En la primera semana puede caminar dos días durante unos 30 minutos cada vez. Una vez que su cuerpo se haya habituado un poco al esfuerzo, puede aumentar la cantidad de entrenamientos, por ejemplo, a tres a cuatro sesiones de caminar por semana, que puede ser de hasta una hora cada una. (Klaus, 2002, pág. 47)

Después de una hora de caminar sentirá normalmente un cansancio agradable y su capacidad de rendimiento será menor que antes de caminar. Para poder compensar el cansancio y volver a rendir por completo, el cuerpo necesita un tiempo de recuperación. La actividad de caminar sólo puede tener sus efectos agradables y revitalizantes si existe una relación equilibrada entre carga y recuperación. Porque durante la fase de regeneración, el cuerpo prepara reservas energéticas adicionales, como

medida preventiva, que permitirán un mayor rendimiento en el entrenamiento siguiente. Consecuencias, la resistencia va aumentando.

2.1.12.10 Actividades al aire libre

Los dos componentes cruciales de los juegos al aire libre son la preparación logística y la preparación psicológica. La primera implica preparar el terreno para los juegos de manera que los participantes desconozcan de entrada lo que va a suceder a continuación. Parte de la influencia de estos juegos está el nivel de aventura y el riesgo que evocan. El hecho de saber qué es lo que viene después reduce la sorpresa y la novedad del reto.

Cuando prepare el juego, reduzca al mínimo las sorpresas. El factor humano ofrece una dosis más que suficiente de incertidumbre es esos ejercicios. No permita nunca que los participantes utilicen un material que usted no haya practicado, comprobado u observado previamente en condiciones similares. Compruebe con antelación todos los elementos. (Consalvo, 2002, pág. 18)

Una vez completada la preparación logística, comienza la preparación psicológica que implica la creación de un entorno seguro y atractivo. Antes de incorporarse al grupo, asuma el rol de un cuentacuentos/director a punto de preparar a sus actores. Transmitida esa sensación de aventura/dramatismo a la actividad. Su meta es explorar el potencial de cada juego para transformar la formación en una aventura fantástica. Los juegos están diseñados de modo que disfracen suficientemente los problemas del trabajo real con el fin de que puedan solucionarse o representarse durante el juego y las situaciones del trabajo, en la medida en la que los participantes se ofrezcan voluntariamente a hacerlo.

Las actividades al aire libre son actividades que ayudan a mejorar en los individuos su estado de ánimo de los estudiantes, esto se mejora porque

mejora su autoestima y su forma de actuar libremente, es decir su espontaneidad al realizar los ejercicios. Es por ello que se aconseja a los estudiantes realizar estas actividades al aire libre, porque mejora su autonomía y actúa de manera natural, cuando se juega con sus semejantes.

2.1.13 Cualidades físicas

Las cualidades físicas son cualidades potencialidades o recursos personales que tiene el individuo. Tal es el caso de doblarse (flexibilidad), correr rápidamente (velocidad) etc. De igual forma podemos afirmar que son unas predisposiciones innatas” en la persona, factibles de mejora en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimientos. Se manifiestan en todas las habilidades motrices. Por ejemplo, el salto necesita potencia, la cuadrúpeda precisa fuerza.

Las cualidades físicas en estas etapas van alcanzando progresivamente su máximo desarrollo. Sin embargo, lógicamente existen diferencias entre las capacidades físicas en los hombres y en las mujeres. Estas últimas son más flexibles, pero poseen una menor capacidad física general. La actividad física tiene importantes efectos preventivos sobre la salud y la adolescencia es crucial para la adquisición de un estilo de vida físicamente activo. El ejercicio regular favorece la no adquisición de los hábitos nocivos. Por otro lado, al final de la pos pubertad, entre los 18 y los 20 años, es la etapa ideal para iniciarse en el deporte de competición. Sin embargo, la práctica deportiva suele ser menos aceptada entre las mujeres, aunque este hecho pueda estar más relacionado con factores de índole social.

Las cualidades físicas es el estado de forma que posee cada persona. Hay que entenderlo como un sumatorio de capacidades y constituye el soporte de todo entrenamiento deportivo, ya que nos es posible imaginar el

aprendizaje y utilización de las distintas técnicas, tácticas de competición, etc., sin el desarrollo de las cualidades físicas.

En términos generales se manifiesta que un deportista esta en buena condición física cuando es capaz de rendir en condiciones normales y responder a los esfuerzos que le exige la actividad deportiva que realiza, por lo que sus capacidades básicas y combinadas están en pleno desarrollo o han alcanzado su cumbre, así como la personalidad, que es otro factor que influye en el rendimiento. (Cañizares, 2009, pág. 100)

La forma de incrementar las cualidades físicas básicas en el estudiantado, se basa en el acondicionamiento físico o en la mejora de las capacidades físicas a través de la práctica de las actividades físicas recreativas. Como se está en el ámbito educativo y recreativo, el componente de la salud es primordial para la práctica de la actividad física recreativa de los educandos, es por ello en la institución motivo de la investigación se debe implementar un programa de actividades físicas recreativas con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los educandos. Las cualidades físicas son un conjunto de actividades que desarrollan la velocidad, fuerza, resistencia, para esto el estudiante debe hacer actividades físicas de manera regular.

2.1.14 Resistencia

Los conceptos de entrenamiento de resistencia y entrenamiento cardiovascular se han venido utilizando indiscriminadamente para referirse a un mismo tipo de ejercicio. Sin embargo, el entrenamiento cardiovascular esto sólo una parte del entrenamiento de la resistencia, ya que en este último interviene también el sistema muscular.

El entrenamiento de resistencia está relacionado con la capacidad de resistir la fatiga y mantener la intensidad de ejercicio durante el mayor tiempo posible. Esto hace referencia a la habilidad del corazón, de los pulmones y

de los vasos sanguíneos para suministrar oxígeno y nutrientes y limpiar de ciertos productos resultantes del metabolismo a los tejidos que participan en la actividad. Además, la resistencia hace referencia a la capacidad de la musculatura para utilizar el oxígeno y los nutrientes que llegan o que tiene almacenados y a la capacidad de soportar situaciones de estrés metabolismo que le permite mantener los niveles de tensión muscular requeridos durante el ejercicio. (Zhelyazkov, 2001, pág. 19)

Debido a que el concepto de entrenamiento de resistencia puede ser muy amplio y confuso, ya que puede incluir desde una carrera continúa de una hora de duración hasta un ejercicio con un componente de fuerza mucho mayor, como el test de abdominales en un minuto.

2.1.14.1 ¿Que es el ejercicio aeróbico?

El ejercicio aeróbico en principio es aquel que se realiza en presencia de oxígeno, es el ejercicio en el que pretendemos que exista un equilibrio entre el aporte y el consumo del mismo. El ejercicio aeróbico, es también denominado de resistencia o simplemente resistencia, la cual es una de las capacidades físicas más importantes para trabajar en el campo de la salud.

El concepto de resistencia en la actualidad contempla esfuerzos con duraciones muy amplias que van desde los segundos hasta las 6 horas o más. La mayoría de las definiciones dadas incluyen el concepto de capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga. La resistencia está muy vinculada con la capacidad de resistir esa fatiga que limita y/o afecta al rendimiento del deportista. Por esos se considera que una persona tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar el trabajo en el estado de fatiga.

Aun así, la resistencia depende de muchos factores como la velocidad, la fuerza muscular, la ejecución técnica del gesto, estado psicológico del

deportista, etc. Es obvio que exista una estrecha relación entre esta capacidad física y los sistemas de producción de energía.

2.1.14.2 Resistencia aeróbica

En los trabajos de resistencia aeróbica se dispone del oxígeno suficiente para la oxidación del glucógeno y de los ácidos grasos. Se trata, por tanto, de un trabajo de duración relativamente larga e intensidad inferior al realizado por la vía anaeróbica.

Dentro del ámbito del entrenamiento sin objetivo competitivo, el entrenamiento de la resistencia general (resistencia aeróbica con el fin de conseguir un uso más económico de la capacidad aeróbica existente e incluso mejora de un VO₂ max insuficiente hasta un nivel considerado normal y muy especialmente en el sistema cardiocirculatorio, sobre el que evita o retrasa los cambios degenerativos.

La exigencia de un programa de este tipo varía sensiblemente en función, sobre todo, del nivel de entrenamiento del individuo y en segundo término, de la exigencia y la disposición del individuo para este trabajo.

2.1.14.3 Beneficios del ejercicio aeróbico

Durante las dos últimas décadas, el ejercicio aeróbico ha ido cobrando cada vez más importancia en el país. Los términos de fitness cardiovascular, resistencia aeróbica y salud están relacionados con la habilidad de persistir y aguantar una actividad durante un periodo de tiempo.

Esto hace referencia a la habilidad de los pulmones de suministrar oxígeno a la sangre y el sistema circulatorio de transportar la sangre y nutrientes necesarios a los tejidos para aguantar determinados periodos sin exceso

de fatiga. Un elevado porcentaje de los beneficios del ejercicio aeróbico está relacionado con las diferentes adaptaciones fisiológicas que se dan como respuesta a dicha actividad. (Fernandez, 2004, pág. 20)

El trabajo de resistencia aeróbica es muy fundamental en el trabajo con adolescentes, porque se trabaja con el único objetivo de sentar las bases fundamentales, para desde allí construir una buena condición física de los educandos.

2.1.14.4 Resistencia anaeróbica

Es aquella en la que no se produce un aporte de oxígeno suficiente para la producción de energía. Los procesos metabólicos se hacen en ausencia de oxígeno. Por esta vía, la constante formación de ácido láctico provoca una “hiperacidez” en el músculo, hecho que puede llevar a la interrupción del trabajo.

La vía anaeróbica se pone en funcionamiento cuando la vía aeróbica no es suficiente para cubrir las elevadas exigencias de energía, o cuando se realiza un ejercicio de alta intensidad y de corta duración. En uno y otro caso se busca el máximo rendimiento y eficiencia en la carrera, aspecto que sería esencial en ciertas disciplinas deportivas, pero que pierde la razón de ser al tratar de programas de entrenamiento para el mantenimiento y fomento de la salud. Durante el ejercicio físico nuestro organismo se adapta mediante un ajuste cardiorrespiratorio que aumenta la frecuencia por minuto de los latidos y ciclos respiratorios. Esta adaptación permite que el músculo reciba oxígeno y los nutrientes que necesita para realizar el esfuerzo extra que le solicitamos.

Cuando la intensidad de este ejercicio es suave o moderada y nuestros músculos son capaces de conseguir energía degradando los nutrientes con suficiente cantidad de oxígeno seremos capaces de realizar esa actividad durante largos periodos de tiempo sin problemas. Sin

embargo, cuando el esfuerzo que realizamos es intenso y se prolonga más de 7 u 8 segundos, los músculos se ven obligados a consumir estos nutrientes sin cantidad suficiente de oxígeno y esto trae como consecuencia un mayor consumo de energía y lo que es peor, la generación de productos residuales como el ácido láctico. Este componente termina acidificando el organismo y cuando llega a unos niveles superiores a los que podemos eliminar, nos obligará a disminuir la intensidad del ejercicio e incluso a detenernos. (González, 2008, pág. 291)

Por lo tanto, esta vía anaeróbica nos proporciona rápida e intensa para realizar ejercicio pero que, sin embargo, consume muchos nutrientes y crea productos de desecho. Cuando este sucede, es necesario un tiempo de descanso adecuado para el organismo pueda eliminar esos productos residuales y que podamos afrontar nuevamente un esfuerzo de características similares. El metabolismo aeróbico, el que utiliza el suficiente oxígeno para degradar los nutrientes, tarda un poco en ponerse en marcha por lo que, en las fases iniciales del ejercicio, es el metabolismo anaeróbico el que tiene mayor importancia. Poco a poco, el organismo consigue un mayor aporte de oxígeno a los músculos y en entonces es capaz de economizar más su esfuerzo y eliminar cualquier desecho que se haya producido en la fase anaeróbica.

2.1.14.5 Test 1000 m

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica para mejorar el consumo de oxígeno en los estudiantes.

Material e instalaciones: Pista de Atletismo o recorrido controlado y medido, cronómetro.

Desarrollo: Los estudiantes se colocan detrás de la línea y consiste en recorren la mayor distancia, esta prueba la puede realizar corriendo, caminando, pero la intención es cubrir la distancia señalada, al final de la

prueba se registra los tiempos, se calificará de acuerdo a los baremos que se ha registrado para el efecto.

2.1.15 Velocidad

Tradicionalmente la velocidad como la capacidad física de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. La característica más visible de los velocistas de elite es su desarrollo muscular, que les permite generar una elevada potencia absoluta durante cortos periodos de tiempo. Los velocistas sobre más pesados y altos que los deportistas que compiten en carreras de mayor duración.

2.1.15.1 Velocidad de reacción

Es la capacidad de responder (reaccionar) en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Diferenciando reacciones sencillas y reacciones selectivas que se refieren a reacciones que se realizan en los diferentes deportes como en el tenis de mesa, esgrima, boxeo, portero). La expresión calculable de la velocidad de reacción es el tiempo de reacción.

2.1.15.2 Velocidad desplazamiento

Es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. “Como ya se ha mencionado, la velocidad de los movimientos y desplazamientos (locomociones) del deportista es el principal factor del que dependen los éxitos de una persona en la inmensa mayoría de modalidades deportivas”. (Verkhoshansky, 2002, pág. 181). En el deporte son característicos dos tipos de condiciones en las que la velocidad de los desplazamientos viene asegurada principalmente por diferentes fuentes de energía mecánica y se regula por diversos caminos. Al primer tipo pertenecen, por sus condiciones, los desplazamientos musculares en los

que la velocidad de los movimientos (desplazamientos) del deportista viene garantizada sobre todo gracias a los procesos metabólicos que liberan la energía para el trabajo mecánico de los músculos.

2.1.15.3 Test 40 m

Objetivo: Evaluar la velocidad máxima mediante el test de 40 metros en el menor tiempo posible.

Material e instalaciones: Pista de Atletismo o recorrido controlado y medido, cronómetro.

Desarrollo: Los estudiantes se colocarán tras la línea de partida, a una señal del profesor los estudiantes salen inmediatamente con el objetivo de registrar el menor tiempo posible, se hace dos intentos para registrar el mejor tiempo. Cada testado será registrado su tiempo y posterior a ello se le dará a conocer que nivel de condición tiene con respecto a la velocidad.

2.1.16 Fuerza

En el ámbito deportivo o de la cualidad física, la fuerza se define como la capacidad para superar resistencias o de contrarrestarlas mediante la acción o contracción muscular. Esta cualidad es muy importante en el desarrollo de las cualidades físicas porque fortalece el cuerpo, para trabajar las demás cualidades, es decir es la base para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

2.1.16.1 Fuerza máxima

Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar mediante la contracción voluntaria.

2.1.16.2 Fuerza explosiva

Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta rapidez de contracción. El entrenamiento de la fuerza máxima y explosiva quedaría reservado para deportistas especializados, ya que la búsqueda del máximo rendimiento muscular en cuanto a fuerza y velocidad de contracción podría resultar dañina para estructuras musculares y articulares no preparadas para cargas tan elevadas.

2.1.16.3 Fuerza resistencia

Es la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga durante los trabajos de la fuerza y duración. “El entrenamiento de la fuerza resistencia se considera como el más apropiado para un programa no competitivo, ya que permite el mantenimiento del tono muscular sin cargas adicionales o con cargas muy pequeñas”. (Verkhoshansky, 2002, pág. 181)

Baja esta perspectiva, el mantenimiento de la fuerza, dentro de los programas diseñados para el mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, tendrá un lugar importante ya que permite el mantenimiento de los grupos musculares esenciales para la postura (como pueden ser los rectos anteriores, parvertebrales y dorsales) y de todas aquellas que permiten una correcta ejecución de la marcha y de las cualidades de la vida diaria.

2.1.16.4 Test flexión de brazos

Objetivo: Evaluar la fuerza resistencia de brazos mediante el test de fuerza.

Material e instalaciones: Pista de Atletismo, cancha y cronómetro.

Desarrollo: Los estudiantes se colocaran en el piso en posición de plancha, con el objetivo de realizar las flexiones y extensiones de brazos

en el tiempo de un minuto, existe algunas condiciones que hay que cumplir por ejemplo, el cuerpo en posición de plancha completamente recto, para flexionar los brazos deben bajar iguales, la barbilla a lo que baja debe rozar el piso y levantarse completamente para que la repetición sea contabilizada, el momento que el deportista este ejecutando más el movimiento se para el ejercicios que se está llevando a cabo.

2.1.16.5 Test Salto largo sin impulso

Objetivo: Evaluar la fuerza de piernas mediante el test de salto largo sin impulso.

Material e instalaciones: Pista de Atletismo, cancha y cinta métrica.

Desarrollo: Los estudiantes se colocarán en el piso en posición de pie para luego flexionar las piernas, con los brazos hacia atrás y posterior un balanceo de ellos, salta lo más lejos posible, el docente medirá con la cinta métrica, la última huella dejada por el deportista, entonces el deportista se colocará detrás de la línea, para saltar lo más lejos posible, se realizará dos saltos y se anotará el intento que mayor distancia haya alcanzado.

2.1.16.6 Test abdominales en 30 segundos

Objetivo: Evaluar la fuerza abdominal mediante el test de abdominales en un minuto.

Material e instalaciones: Pista de Atletismo, cancha y cronómetro.

Desarrollo: Los estudiantes se colocarán en el piso en posición de cubito dorsal para realizar las respectivas abdominales cumpliendo las condiciones básicas como flexionar las piernas y los brazos tras la nuca,

para realizar las respectivas abdominales, se contabilizará las que ejecuten bien el momento que suelte los brazos se suspende el ejercicio y se cuenta las repeticiones que han hecho hasta el momento que el docente paro el ejercicio.

2.1.17 Flexibilidad

Es la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión. La flexibilidad estática es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa.

La flexibilidad es un factor importante para el mantenimiento de la aptitud física relacionada con la salud y sin embargo relegada durante mucho tiempo. Para mantener la independencia funcional y realizar las actividades de la vida cotidiana, como agacharse a recoger el periódico o salir del asiento trasero de un automóvil de dos puertas, es necesario mantener un nivel adecuado de flexibilidad. (Heyward, 2006, pág. 281)

Con el transcurso de los años, en la mayoría de las series de actitud física relacionadas con la salud, ya se han incluido pruebas de flexibilidad, ya que desde hace mucho tiempo atrás se considera que la falta de flexibilidad se asociaría con las lesiones musculares.

El movimiento de los músculos y articulaciones que se realiza siguiendo un patrón repetitivo o manteniendo las posiciones corporales habituales, puede restringir la amplitud de movimiento de la articulación a causa de la contracción y el acortamiento del tejido muscular. Por ejemplo, las personas que practican trote y las que permanecen sentadas detrás de un escritorio durante muchas horas necesitan estirar los tendones isquiotibiales y los músculos de la región lumbar para contrarrestar la tensión de esos grupos musculares.

A pesar de que los ejercicios de calentamiento activo como caminar, trotar y subir escaleras aumenta la temperatura muscular y reducen la rigidez, el calentamiento por sí sólo no aumenta la amplitud de movimiento articular.

Los estudios han demostrado que el calentamiento activo combinado con el estiramiento estático es más eficaz que el estiramiento estático es más eficaz que el estiramiento estático sólo para aumentar la longitud de los músculos isquiotibiales.

Es por ello que el trabajo de la flexibilidad es muy importante porque mejora la amplitud de los movimientos tanto de los músculos como de las articulaciones, esta cualidad es muy esencial para el incremento de la técnica y de la amplitud de los movimientos de los diferentes segmentos corporales.

2.1.17.1 Flexibilidad activa

La flexibilidad activa se encuentra influenciada por la capacidad de contracción de los músculos agonistas. La flexibilidad varía tanto en las distintas articulaciones y también en los diferentes deportes, que por ejemplo los movimientos articulares que se encuentran en la articulación coxofemoral no se corresponden necesariamente con unos niveles elevados de movilidad en la cintura escapularhumeral. “Estas diferencias pueden depender tanto de las características anatómicas como los de los entrenamientos típicos de los distintos deportes, según las zonas musculares implicadas”. (Goma, 2004, pág. 19)

2.1.17.2 Flexibilidad pasiva

Producida por la acción de fuerzas externas a los futbolistas. Es decir, utilizar la fuerza de la gravedad, el peso corporal, algún material, algún

compañero para trabajar la flexibilidad. El jugador permanece pasivo, son las fuerzas externas las que le provocan esta mejora de la misma.

2.1.17.3 Test Flexión anterior del cuerpo

Objetivo: Evaluar la flexibilidad corporal mediante el test deflexión anterior del cuerpo

Material e instalaciones: Pista de Atletismo, cancha y cinta métrica

Desarrollo: Los estudiantes se colocarán en el piso en posición de cuclillas detrás de una línea y separadas las piernas y por medio de las piernas ingresa los brazos lo más atrás posible, enseguida el docente mide la distancia para detectar los niveles de flexibilidad, para ejecutar este ejercicio se realiza dos intentos con el objetivo de registrar la mejor distancia posible e indicar en qué nivel de condición se encuentran.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas es un tema de investigación original y de gran trascendencia para la salud física y mental de los ciudadanos y de manera particular de los estudiantes del Noveno Año de esta importante institución motivo de investigación. Esta investigación está fundamentada por la teoría humanista, hablar del humanismo es referirse al hombre a sus estilos de vida, a la calidad de vida, es por ello que se les debe inculcar a los adolescentes mejorar sus hábitos de vida, con el único objetivo de que se sientan bien física y psicológicamente.

En los actuales momentos la actividad físico deportiva ha ido disminuyendo en la juventud por diversos motivos, como la inactividad

física, por la falta de motivación de los actores educativos y existe una causa fundamental que está invadiendo en los hábitos de los estudiantes como el mal uso que se le está dando a la tecnología, la juventud en su mayoría están conectados al internet, a chatear con sus amigos, a utilizar los videos juegos, otros a ver televisión, estos malos hábitos ha ocasionado tanto daño y ha reemplazado la práctica de la actividad física recreativa en forma extraescolar.

Conocidos todos estos antecedentes, se hace necesario la implementación de un programa de actividades físicas recreativas que ayuden a desarrollar las cualidades físicas, si bien es cierto toda actividad, ejercicio físico por mínimo que sea coadyuva al desarrollo y mejoramiento de cada una de las cualidades condicionales de los individuos. Este programa de actividades físicas recreativas contendrá variedad de ejercicios físicos que contribuyan a la salud física y mental, este programa se sugiere realizar por un lapso de cuarenta y cinco minutos tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud. En este programa deben constar actividades recreativas y ejercicios físicos para el desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, que son las importantes que ayudan en su fortalecimiento corporal.

2.3 Glosario de términos

Ácido láctico: El ácido láctico se convierte rápidamente en lactato en la sangre. Cuando el deportista sobrepasa su umbral anaeróbico empieza a acumularse este ácido como un subproducto químico resultante del proceso de producción de energía en las células.

Anabolismo - procesos anabólicos: Es el metabolismo de construcción en el que se obtienen biomoléculas grandes a partir de otras más pequeñas. El anabolismo consume energía y sirve para formar nuevas células, proteínas a partir de aminoácidos, etc.

Acondicionamiento: Poner en condición, adaptar. Modificar para cumplir un objetivo.

Actividad física: Movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

Actividad rutinaria: Actividad que forma parte de un proceso. Se ha planificado y estandarizado.

Ambiente de trabajo: Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona, y que, directa o indirectamente influyen en su estado de salud y en su vida laboral.

Análisis del riesgo: Proceso para comprender la naturaleza del riesgo.
Análisis del riesgo: Proceso para comprender la naturaleza del riesgo.

Capacidad aeróbica la capacidad máxima para el consumo de oxígeno por parte del cuerpo durante la realización de esfuerzos máximos.

Carbohidratos: Los hidratos de carbono son la principal forma de energía del organismo. Se almacena en forma de glucógeno principalmente en el hígado y los músculos (350 gramos en los músculos y 120 gramos en el hígado aproximadamente).

Competencia: Atributos personales y aptitud demostrada para aplicar conocimientos y habilidades.

Condición física: Estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas, y fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

Consecuencia: Resultado en términos de lesión o enfermedad. Materialización de un riesgo expresado cualitativa o cuantitativamente.

Ciclo de Krebs: Ruta metabólica que degrada y desasimila carbohidratos, grasas y proteínas en anhídrido carbónico y agua, extrayendo durante el proceso la energía química que utilizan las células.

Deporte: Toda aquella actividad física regida y reglamentada para ser realizada en un espacio diseñado de manera específica para este fin. En la vida cotidiana tiene la connotación de práctica que provee salud y bienestar.

Ejercicio físico: Implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta: mejorar o mantener la condición física de la persona.

Ergonomía: Compuesta por dos partículas griegas: ergos = actividad y nomos = normas o leyes naturales. Leyes o normas que describen la actividad humana, y el diseño de lugares de trabajo y herramientas adaptadas a las características anatómicas y psicológicas de las personas.

Ejercicio aeróbico de baja intensidad: el ejercicio aeróbico realizado con una baja intensidad, en teoría para hacer que el cuerpo queme un mayor porcentaje de grasa.

Entrenamiento aeróbico: entrenamiento que mejora la eficacia de los sistemas de producción de energía aeróbica y que puede mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.

Entrenamiento contra resistencia: entrenamiento diseñado para incrementar la fuerza, la potencia y la resistencia muscular.

Entrenamiento contra resistencia de acción estática: entrenamiento contra resistencia que pone énfasis en la acción muscular estática.

Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada y repetida.

Entrenamiento estructural: Tiene por objetivo activar y fatigar los músculos ejercitados.

Entrenamiento funcional: Entrenamiento que tiene por objetivo poner en funcionamiento el mayor número de unidades motoras con una frecuencia de descarga óptima.

Isométricos: Ejercicios en los que los músculos activan sus fibras, pero se ejercitan sin moverse.

Metabolismo: Conjunto de reacciones que crean transforman o destruyen nutrientes y sustancias.

Músculo: Órgano contráctil que posibilita el movimiento del cuerpo (el cuerpo humano tiene 650 músculos).

Recreación: Es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente.

Test de Cooper: Test que mide la resistencia aeróbica. Se corre durante 12 minutos y dependiendo de la edad una marca media estaría entre 2 y 2,4 Km.

VO2 max: Consumo máximo de oxígeno que nuestro organismo es capaz de transportar por minuto.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican en el tiempo libre los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?
- ¿Cuáles son las causas que afectan a la práctica regular de las actividades físicas recreativas en los de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
Son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, y desarrollo individual	Actividades físico recreativas	Actividades físicas	No Estructuradas
			Estructuradas
		Actividades recreativas	Juegos
			Danzas
			Paseos
			Aire libre
			Juegos pre deportivos
			Juegos de coordinación
			Juegos de destreza
Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva	Cualidades físicas	Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
			Test 1000 m
		Velocidad	Reacción
			Desplazamiento
			Test 40 m
		Fuerza	Explosiva
			Fuerza resistencia
			Flexión de brazos
			Salto largo sin impulso
			Abdominales
		Flexibilidad	Activa
			Pasiva
			Flexión anterior del cuerpo

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

Existen diversos tipos de investigación que han aportado considerablemente al desarrollo del proceso de investigación, que son los pilares fundamentales para que se lleve a cabo esta investigación acerca de las actividades físicas recreativas y cómo influye en el desarrollo de las cualidades físicas de los educandos.

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación fue de gran importancia porque mediante esta se elaboró y construyó el marco teórico de la propuesta acerca de las actividades físicas recreativas y las cualidades físicas, para la elaboración estas fundamentaciones teóricas se utilizó libros, revistas, folletos e internet

3.1.2 Investigación de campo

Esta se utilizó en lugar de los hechos, en este caso en la Unidad Educativa San Pedro Pascual, con el objetivo de aplicar una encuesta a los estudiantes acerca de la práctica de las actividades físicas regulares y también se evaluó a los estudiantes a través de una batería de test físicos acerca del desarrollo de las cualidades físicas de los estudiantes de lo Novenos Años

3.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó con el propósito de conocer las causas de porque no se realiza actividades físico recreativas de manera regular, también se describió aspectos relacionados al desarrollo cualidades físicas y que nivel de condición física tienen los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.

3.1.4 Investigación propositiva

Conocidos los resultados luego de aplicar las técnicas de investigación acerca de las actividades físico recreativas y de cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años, se propone una alternativa de solución, en este caso un programa de actividades físicas, con el propósito de mejorar y desarrollar estas cualidades.

3.2 Métodos

3.2.1 Método deductivo

Este método de investigación es de gran importancia debido a que permitió seleccionar el problema de investigación acerca del estudio de las actividades físico recreativo y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual”. Si bien es cierto este método parte de hechos generales a particulares.

3.2.2 Método inductivo

Este método de investigación es de gran importancia debido a que permitió ir particularizando aspectos relacionados con el estudio de las

actividades físico recreativo y su desarrollo de las cualidades físicas de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual”. Si bien es cierto este método parte de hechos particulares a generales

3.2.3 Método analítico

Este método de investigación fue importante llevarlo a cabo por cuanto sirvió para realizar los respectivos análisis e interpretaciones luego de aplicar la encuesta y test físicos a cerca estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual”

3.2.4 Método sintético

Este método de investigación fue importante llevarlo a cabo por cuanto sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones luego de aplicar la encuesta y test físicos a cerca Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual”

3.2.5 Método estadístico

Este importante método se utilizó con el único objetivo de representar la información relacionada con el problema en cuadros y gráficos acerca de la encuesta y test físicos aplicados a los estudiantes de los Novenos Años de esta importante Institución.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación acerca del estudio de las actividades físico recreativas y su

desarrollo cualidades físicas primeramente se aplicó una encuesta de diecinueve preguntas cerradas, escala Liker y también se aplicó test físicos con el objetivo de conocer como están desarrollas las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Para ello se utilizó test físicos válidos, confiables.

3.4 Población

Institución	Paralelos	Damas	Varones
Unidad Educativa Fiscomisional "San Pedro Pascual"	Noveno "A"	7	19
	Noveno "B"	9	19
	Noveno "C"	9	19
TOTAL	82		

Fuente: Unidad Educativa Fiscomisional "San Pedro Pascual"

3.5 Muestra

Para realizar este proceso de investigación no se aplicó ninguna fórmula estadística para el cálculo de la muestra, por tratarse de una población inferior a 200 individuos, por lo tanto, se trabajó con toda la población de estudiantes de los Novenos Años de esta importante Institución.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para recabar la información relacionada con el problema acerca del Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.

Se aplicó una encuesta y test de condición física para detectar como están desarrolladas y físicamente en forma general los estudiantes. Para ello los resultados luego de la aplicación de las técnicas, los resultados fueron organizados como a continuación se detalla, primero se tabulo la información posteriormente esa información se representó en cuadros y gráficos estadísticos.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de los novenos Años acerca de la aplicación de las encuestas y test físicos se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la Pregunta
- Cuadro y Gráfico análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento teórico del investigador.

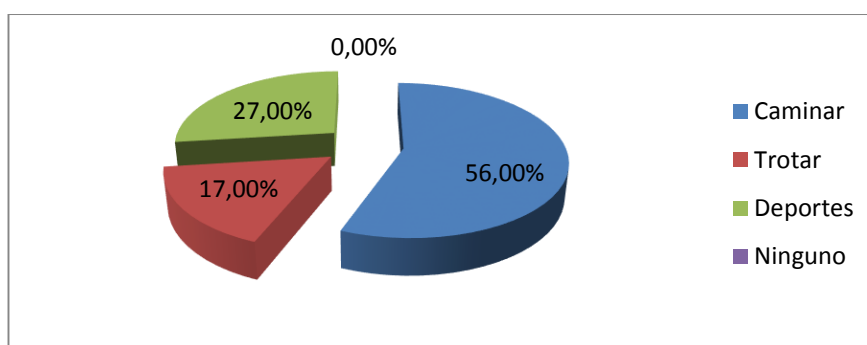
Pregunta N° 1 ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican fuera de las clases?

Cuadro N° 1 Tipo de actividades físicas recreativas

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	46	56%
Trotar	14	17%
Deportes	22	27%
Ninguno	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 1 Tipo de actividades físicas recreativas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades físicas recreativas que practican fuera de las clases es el caminar, siendo esta la actividad básica que todos se realiza a diario, en menor porcentaje están las alternativas, trotar y deportes, todas estas actividades las cumplen de manera parcial.

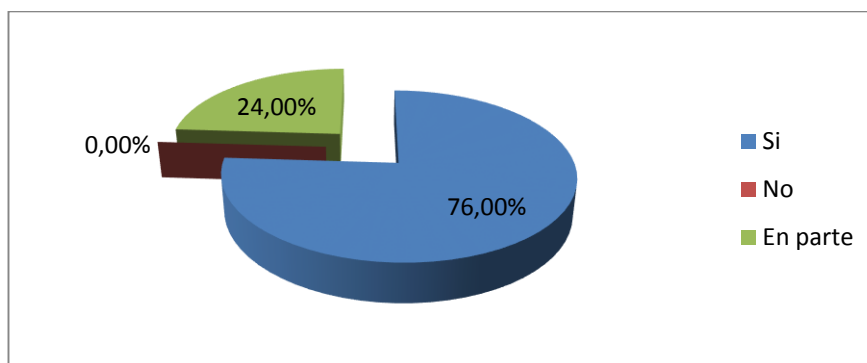
Pregunta N° 2 ¿Conoce los beneficios de la actividad física recreativa?

Cuadro N° 2 Beneficios de la actividad física recreativa

Alternativa	Frecuencia	%
Si	62	76%
No	0	0%
En parte	20	24%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 2 Beneficios de la actividad física recreativa



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que más de la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que si conoce los beneficios de la actividad física recreativa, pero sin embargo no la practican de manera regular por causas de diferente índole, en menor porcentaje están las alternativas, que conocen en parte. Esta situación tiene que mejorar por los múltiples beneficios que brinda la actividad para la formación integral de los educandos.

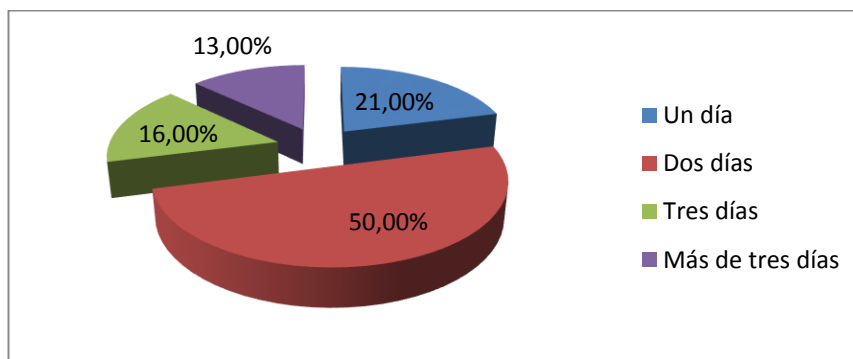
Pregunta N° 3 ¿Con que frecuencia realizan actividades físicas recreativas en la semana?

Cuadro N° 3 Con qué frecuencia realizan actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Un día	17	21%
Dos días	41	50%
Tres días	13	16%
Más de tres días	11	13%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 3 Con qué frecuencia realizan actividades físicas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se revela que la mitad de estudiantes investigados manifiestan que la frecuencia realizan actividades físicas recreativas en la semana es cada dos días este tiempo es insuficiente para la práctica de la salud física, en menor porcentaje están las alternativas, un día, tres días, más de tres días, se debe concientizar a los estudiantes para que incrementen a mas días porque es bueno para la salud.

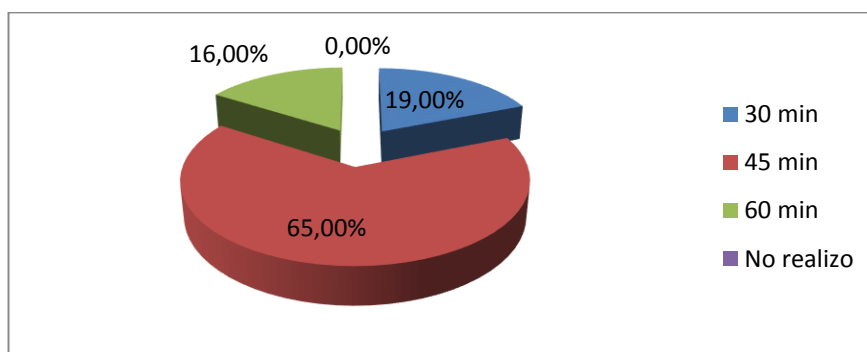
Pregunta N° 4 ¿Cuánto tiempo usted dedica a la práctica de actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 4 Cuánto tiempo usted dedica a la práctica

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	16	19%
45 min	53	65%
60 min	13	16%
No realizo	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 4 Cuánto tiempo usted dedica a la práctica



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que el tiempo que dedica a la práctica de actividades físicas recreativas es de 45 minutos, es tiempo suficiente para realizar actividad física, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud, en menor porcentaje están las alternativas, treinta minutos, sesenta minutos, lo que se debe incrementar los días de práctica de las actividades físicas recreativas.

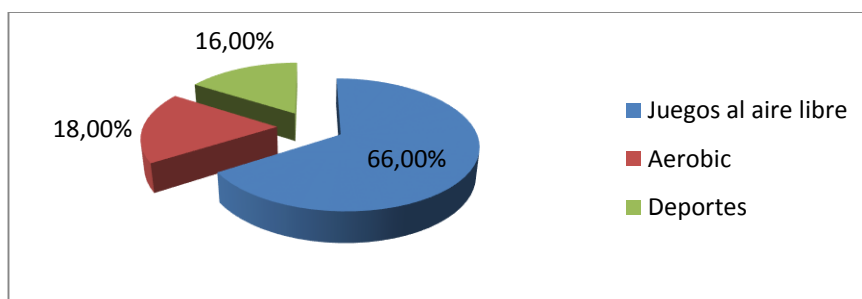
Pregunta N° 5 ¿Qué actividades físicas recreativas le gustaría que se implemente en la institución?

Cuadro N° 5 Actividades físicas se implemente la institución

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos al aire libre	54	66%
Aerobic	15	18%
Deportes	13	16%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 5 Actividades físicas se implemente la institución



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que las actividades físicas recreativas que le gustaría que se implemente en la institución es los juegos al aire libre, en menor porcentaje están las alternativas, aerobics y deportes, este programa se sugiere se implemente con el objetivo0 de mejorar la salud física y mental de los estudiantes de esta prestigiosa institución.

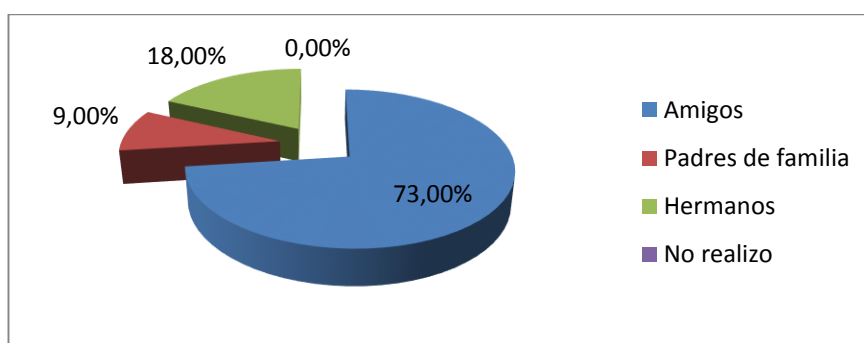
Pregunta N° 6 ¿Con quién hace actividad física recreativa?

Cuadro N° 6 Con quién hace actividad física recreativa

Alternativa	Frecuencia	%
Amigos	60	73%
Padres de familia	7	9%
Hermanos	15	18%
No realizo	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 5 Con quién hace actividad física recreativa



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que hacen actividad física recreativa con los amigos, esta situación es obvia por cuanto la mayoría del tiempo pasan con sus amigos en los momentos libres, en menor porcentaje están las alternativas, padres de familia y los hermanos, dada la importancia esta situación se debe mejorar y extenderse su participación a los demás miembros familiares.

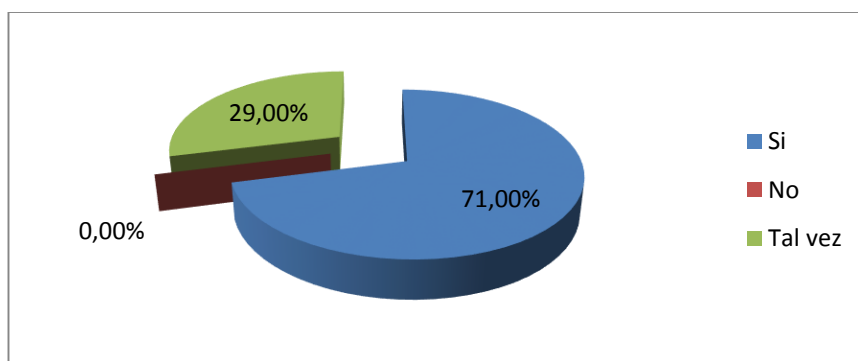
Pregunta N° 7 ¿Conoce las causas porque no se practica regularmente las actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 7 Conoce las causas porque no se practica

Alternativa	Frecuencia	%
Si	58	71%
No	0	0%
Tal vez	24	29%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 7 Conoce las causas porque no se practica



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que sí conoce las causas porque no se practica regularmente las actividades físicas recreativas estas son por situaciones de diferente índole, en menor porcentaje están las alternativas, tal vez, esta situación debe cambiar porque los estudiantes deben concientizarse acerca de su importancia y beneficios de la actividad física recreativa.

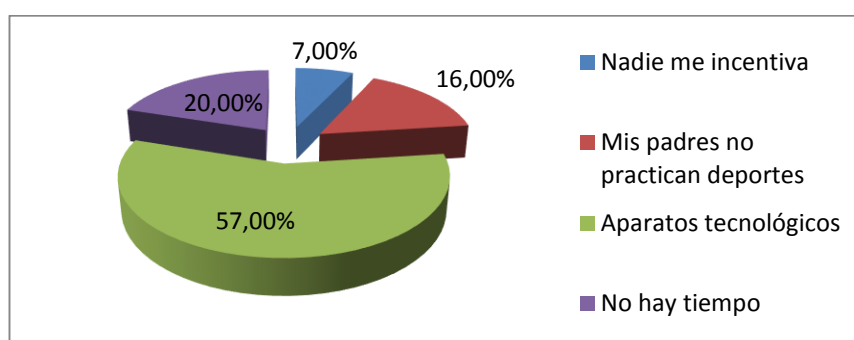
Pregunta N° 8 ¿Si su respuesta es afirmativa cuales son las causas más frecuentes para que los adolescentes no realicen actividades físicas de manera regular?

Cuadro N° 8 Causas para que no realicen actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Nadie me incentiva	6	7%
Mis padres no practican deportes	13	16%
Aparatos tecnológicos	47	57%
No hay tiempo	16	20%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 8 Causas para que no realicen actividades físicas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se revela que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que las causas más frecuentes para que los adolescentes no realicen actividades físicas de manera regular es la utilización de los aparatos tecnológicos, en menor porcentaje están las alternativas, nadie le incentiva, mis padres no practican deportes, no hay tiempo para hacer actividad física deportiva, esta situación debe cambiar para mejorar el desarrollo de las cualidades físicas.

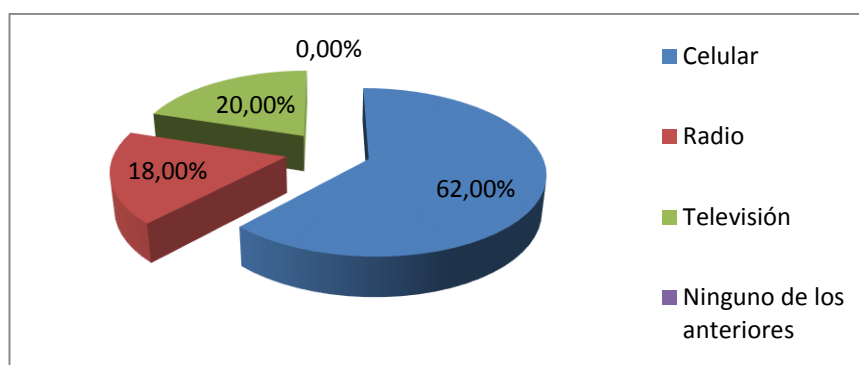
Pregunta N° 9 ¿Dentro de los factores tecnológicos cual es dispositivo que utiliza con mayor frecuencia? Seleccione uno

Cuadro N° 9 Dispositivo que utiliza con mayor frecuencia

Alternativa	Frecuencia	%
Celular	51	62%
Radio	15	18%
Televisión	16	20%
Ninguno de los anteriores	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual

Gráfico N° 9 Dispositivo que utiliza con mayor frecuencia



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que los factores tecnológicos que utiliza con mayor frecuencia es el celular, este es un dispositivo que hoy en día todos lo utilizan para conversar o jugar, en menor porcentaje están las alternativas, la radio, la televisión, que son causantes de que no se puede practicar actividad física recreativa.

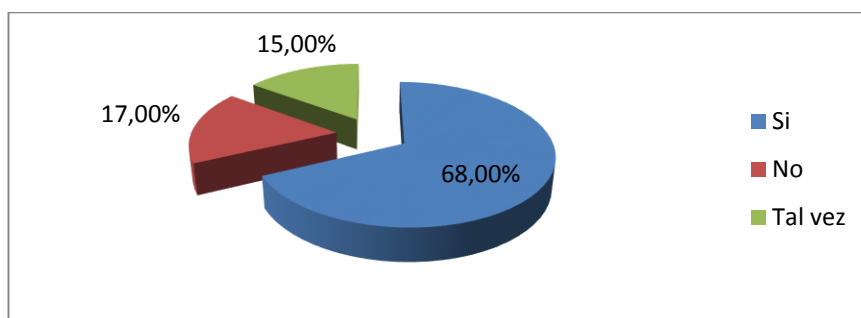
Pregunta N° 10 ¿Según su criterio la utilización de estos aparatos tecnológicos le quita su tiempo para la práctica de la actividad física recreativa?

Cuadro N° 10 Aparatos tecnológicos le quita su tiempo

Alternativa	Frecuencia	%
Si	56	68%
No	14	17%
Tal vez	12	15%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 10 Aparatos tecnológicos le quita su tiempo



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que la utilización de estos aparatos tecnológicos si le quita su tiempo para la práctica de la actividad física recreativa, en menor porcentaje están las alternativas, no y tal vez, bueno la tecnología inadecuadamente utilizada si perjudica en el tiempo para hacer actividad física regular.

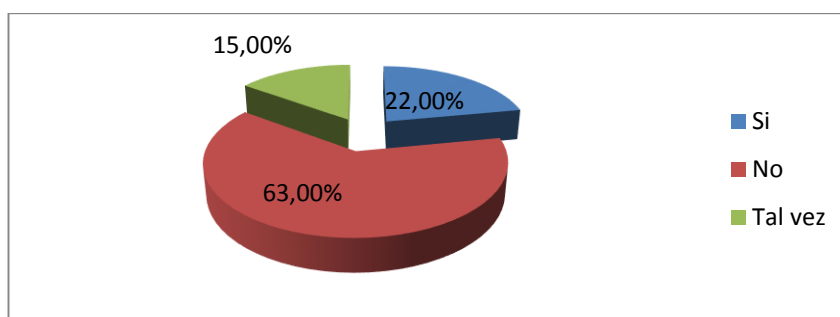
Pregunta N° 11 ¿Conoce su nivel de condición física?

Cuadro N° 11 Conoce su nivel de condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Si	18	22%
No	52	63%
Tal vez	12	15%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 11 Conoce su nivel de condición física



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que no conoce su nivel de condición física es decir no conoce sus fortalezas y debilidades de sus cualidades físicas, en menor porcentaje están las alternativas, que sí y tal vez. El docente de educación física debe evaluar cada tres meses para monitorear si están evolucionando en su condición física conforme avanza su edad y tiempo de preparación.

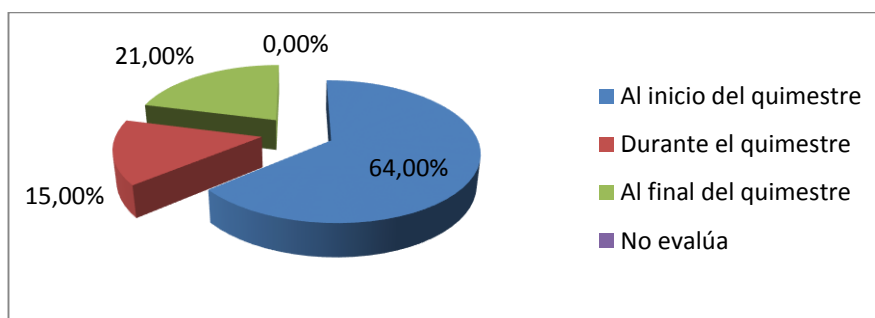
Pregunta N° 12 ¿Cada que tiempo le evalúa su profesor las cualidades físicas?

Cuadro N° 12 Cada que tiempo le evalúa su profesor

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del quimestre	53	64%
Durante el quimestre	12	15%
Al final del quimestre	17	21%
No evalúa	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 12 Cada que tiempo le evalúa su profesor



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se revela que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que le evalúa su profesor las cualidades físicas al inicio del quimestre, en menor porcentaje están las alternativas, durante y al final. El docente debe evaluar cada tres meses con el objetivo de monitorear como va evolucionando su condición física.

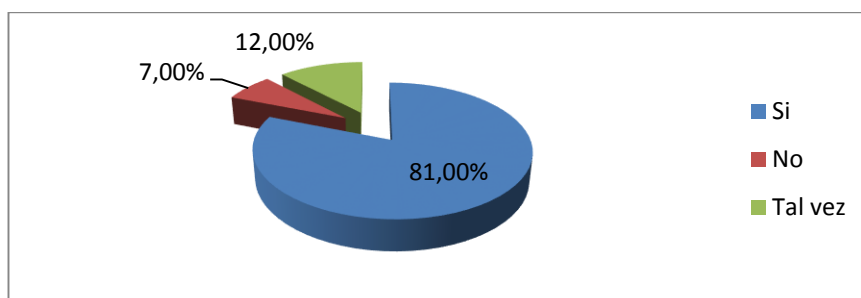
Pregunta N° 13 ¿Según su criterio la práctica de las actividades físicas recreativas ayuda a mejorar las cualidades físicas?

Cuadro N° 13 Ayuda a mejorar las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Si	66	81%
No	6	7%
Tal vez	10	12%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 13 Ayuda a mejorar las cualidades físicas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que la práctica de las actividades físicas recreativas si ayuda a mejorar las cualidades físicas esto se lo debe realizar de manera regular con el objetivo de mejorarla, en menor porcentaje están las alternativas, no, tal vez. Esta situación debe mejorar con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas, que son capacidades básicas para obtener un buen rendimiento físico.

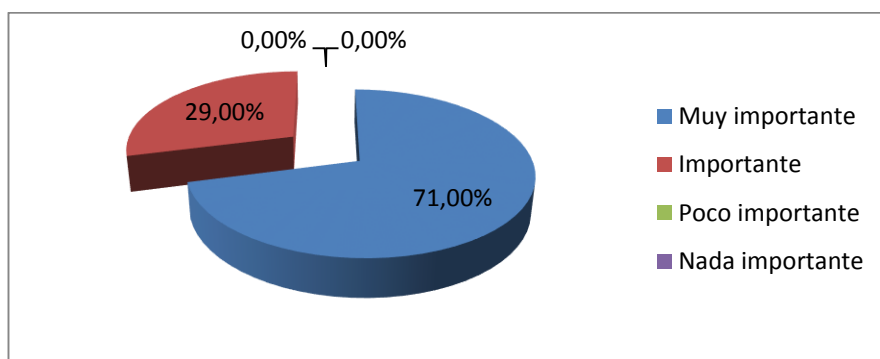
Pregunta N° 14 ¿Considera importante que el autor de esta investigación elabore un programa de actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 14 Elabore programa actividades físicas recreativas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	58	71%
Importante	24	29%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 14 Elabore programa actividades físicas recreativas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que considera muy importante que el autor de esta investigación elabore un programa de actividades físicas recreativas, en menor porcentaje están las alternativas, importante, entonces es favorable que se elabore esta situación por cuanto se debe mejorar primeramente la salud y segundo las cualidades físicas que son motivo de investigación.

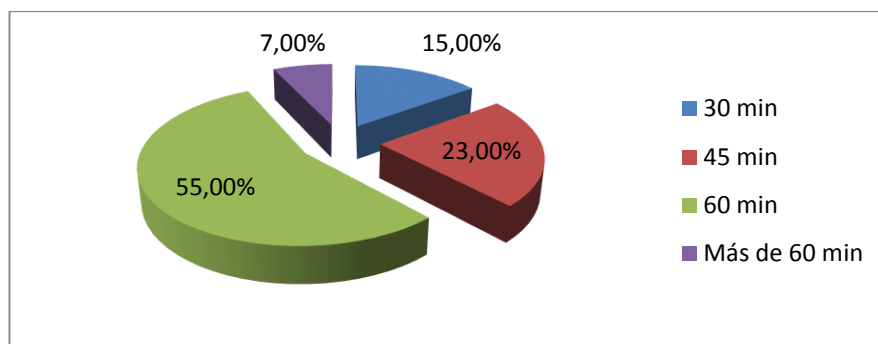
Pregunta N° 15 ¿Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas recreativas para mejorar las cualidades físicas?

Cuadro N° 15 Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	12	15%
45 min	19	23%
60 min	45	55%
Más de 60 min	6	7%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 15 Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que el tiempo que dure el programa de actividades físicas recreativas para mejorar las cualidades físicas debe ser de 60 minutos, en menor porcentaje están las alternativas, 30 minutos y 45 minutos. Es muy importante que los estudiantes tengan la predisposición de hacer actividades físicas recreativas con el propósito de mejorar su condición física y salud, que es lo que requiere.

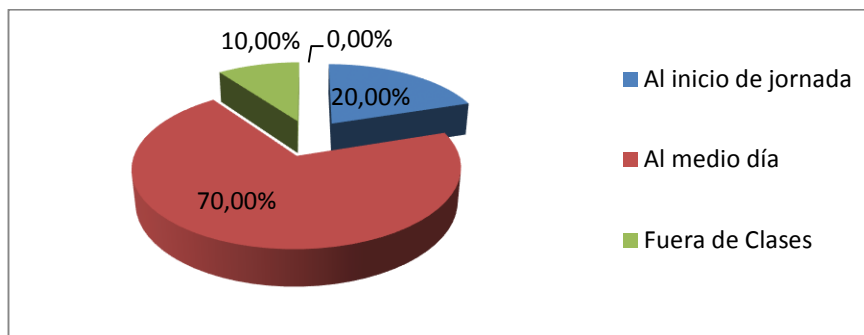
Pregunta N° 16 ¿A qué hora le gustaría que se lleve a cabo el programa de actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 16 A qué hora le gustaría que se lleve a cabo

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio de jornada	17	20%
Al medio día	57	70%
Fuera de Clases	8	10%
Ninguna de las anteriores	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 16 A qué hora le gustaría que se lleve a cabo



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se revela que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que les gustaría que se lleve a cabo el programa de actividades físicas recreativas al medio día, después de la jornada educativa en menor porcentaje están las alternativas, al inicio de la jornada, y otros manifiestan fuera del horario de clases, bueno en cualquier horario es bueno, lo importante es tomar conciencia de que realizar actividad física recreativa.

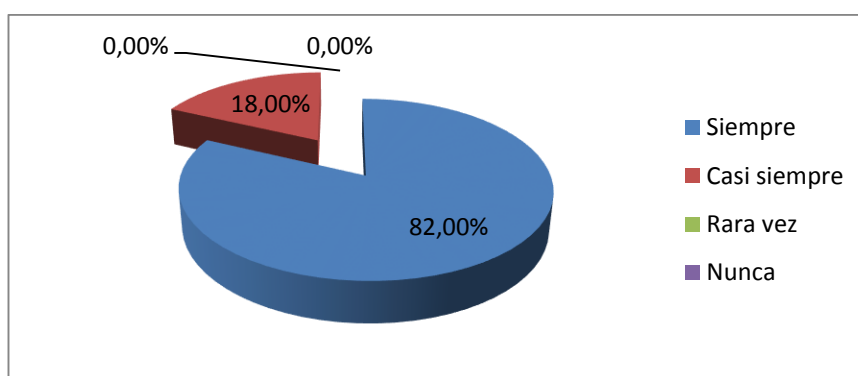
Pregunta N° 17 ¿Según su criterio considera que la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar las cualidades físicas?

Cuadro N° 17 La aplicación programa actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	67	82%
Casi siempre	15	18%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 17 La aplicación programa actividades físicas



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar las cualidades físicas en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre. Bueno los estudiantes tienen una opinión positiva en la que indican que la aplicación de un programa de actividades físicas, por pequeño que sea, si brinda múltiples beneficios para la salud física

4.1.2 Test de Condición Física aplicada a los estudiantes

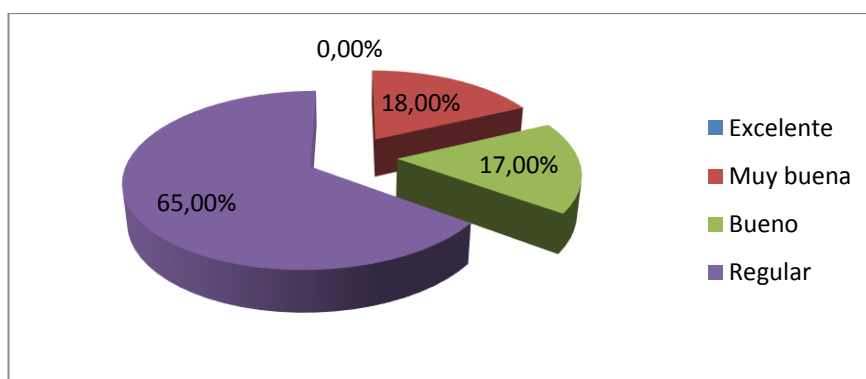
Test de 800 m

Cuadro N° 18 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy buena	15	18%
Bueno	14	17%
Regular	53	65%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 18 Test de 800 m



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en la prueba de 800 metros de regular, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de muy bueno y bueno. Se debe seguir trabajando en esta capacidad por cuanto es la base para el trabajo de las otras cualidades.

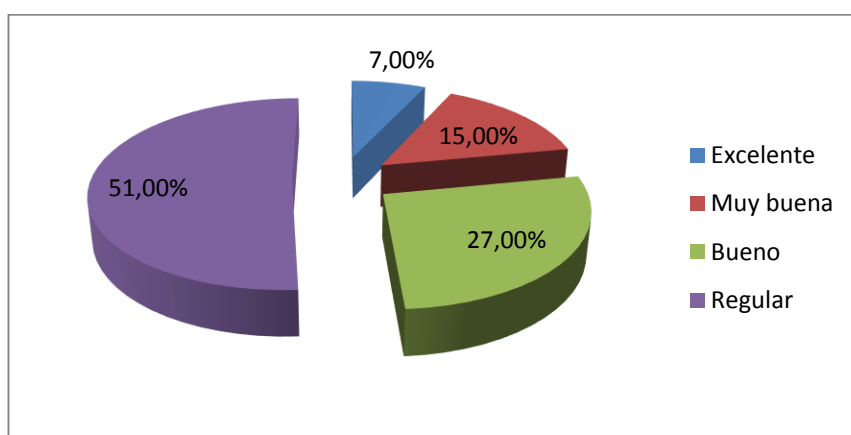
Test de 50 m Velocidad

Cuadro N° 19 Test 50m velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	7%
Muy buena	12	15%
Bueno	22	27%
Regular	42	51%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 19 Test 50m velocidad



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en la prueba de 50 metros velocidad de regular, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de excelente, muy bueno y bueno. La velocidad es una condición física innata, pero sin embargo se debe seguir trabajando para mejorarla.

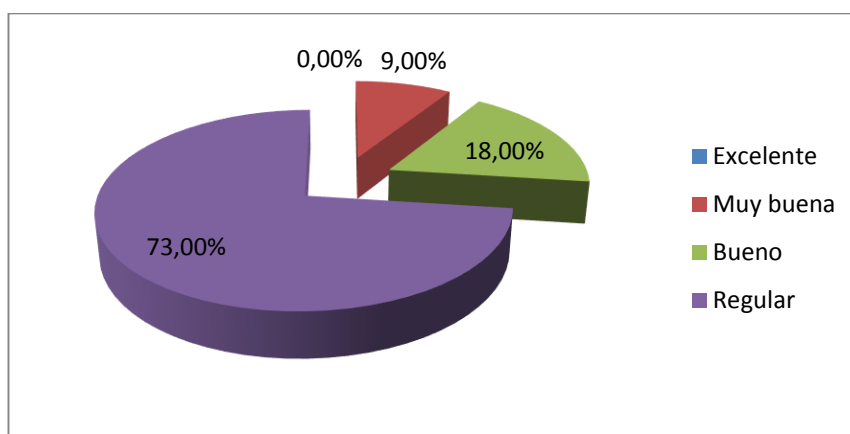
Test de Salto Largo sin impulso

Cuadro N° 20 Test de salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy buena	7	9%
Bueno	15	18%
Regular	60	73%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 20 Test de salto largo sin impulso



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en el test salto largo sin impulso de regular, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de muy bueno y bueno. Esta deficiencia se le debe ir trabajando a través de trabajos con gradas, saltos pliométricos, etc.

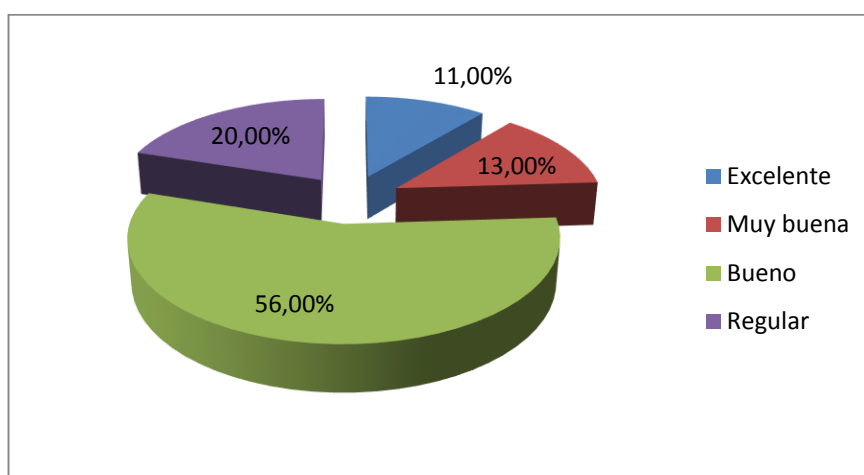
Test de abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 21 Test de abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	11%
Muy buena	11	13%
Bueno	46	56%
Regular	16	20%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 21 Test de abdominales en 30 segundos



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en el test de abdominales es de buena, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de muy bueno y regular. Esta región del cuerpo se la debe seguir fortaleciendo, porque es el centro de gravedad para todo tipo de ejercicio.

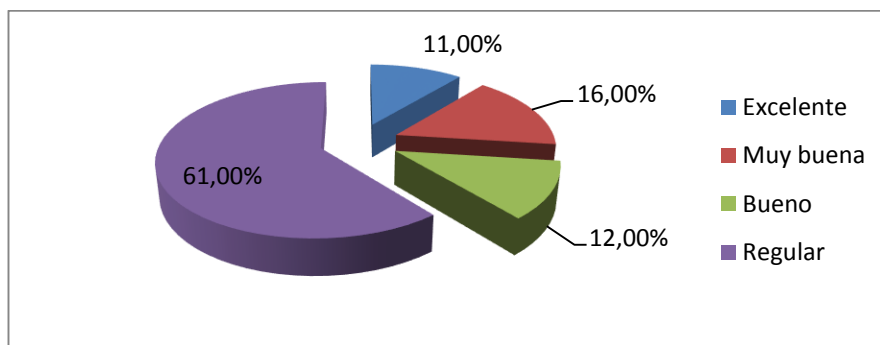
Test flexión y extensión de brazos

Cuadro N° 22 Test flexión y extensión de brazos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	11%
Muy buena	13	16%
Bueno	10	12%
Regular	50	61%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 22 Test flexión y extensión de brazos



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en el test de flexión y extensión de brazos de regular, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de excelente, muy bueno y buena. Estas extremidades superiores se las debe ir fortaleciendo a través de ejercicios para incrementar la fuerza en los brazos.

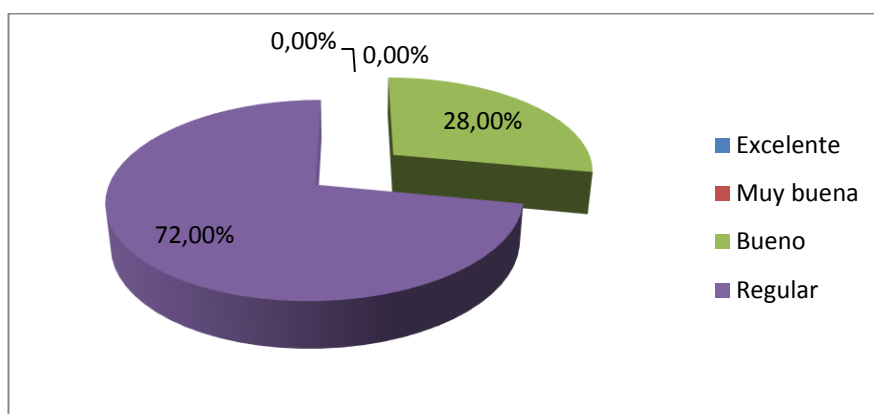
Test de flexión profunda del cuerpo

Cuadro N° 23 Test de flexión profunda del cuerpo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy buena	0	0%
Bueno	23	28%
Regular	59	72%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “San Pedro Pascual”

Gráfico N° 23 Test de flexión profunda del cuerpo



Autor: Viteri Ordoñez Danny Patricio

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en los test físicos evaluados, los estudiantes tienen una condición en el test de flexión profunda de cuerpo es de regular, en menor porcentaje estas las alternativas como se fueron evidenciando de bueno. Esta cualidad física es la más descuidada por los docentes y también conforme avanza la edad va decreciendo, para ello hay que trabajar constantemente para desarrollarla.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades físicas recreativas que practican fuera de las clases es el caminar, siendo esta la actividad básica que todos se realiza a diario, en menor porcentaje están las alternativas, trotar y deportes, todas estas actividades las cumplen de manera parcial.
- Se considera que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que sí conoce las causas porque no se practica regularmente las actividades físicas recreativas estas son por situaciones de diferente índole, en menor porcentaje están las alternativas, tal vez.
- Se revela que más de la mitad de estudiantes investigados tienen una condición física regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena.
- Se concluye que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar las cualidades físicas en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes investigados realizar variedad de actividades físicas recreativas de todo tipo dentro y fuera de la institución con el objetivo de mejorar las cualidades físicas.
- Se exhorta a los estudiantes investigados tomar mucha conciencia en lo que concierne a la práctica de las actividades físicas regulares, con el propósito de incrementar su condición física.
- Se sugiere a los estudiantes y docentes, trabajar en el programa propuesto de actividades físicas recreativas, con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas
- Finalmente se recomienda aplicar la propuesta alternativa, con el objetivo de mejorar las cualidades físicas que son fundamentales en la calidad de vida de los educandos.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta N° 1 ¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican en el tiempo libre los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades físicas recreativas que practican fuera de las clases es el caminar, siendo esta la actividad básica que todos se realiza a diario, en menor porcentaje están las alternativas, trotar y deportes, todas estas actividades las cumplen de manera parcial.

Pregunta N° 2 ¿Cuáles son las causas que afectan a la práctica regular de las actividades físicas recreativas en los de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?

De acuerdo a los datos obtenidos se considera que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que sí conoce las causas porque no se practica regularmente las actividades físicas recreativas estas son por situaciones de diferente índole, en menor porcentaje están las alternativas, tal vez, esta situación debe cambiar porque los estudiantes deben concientizarse acerca de su importancia y beneficios de la actividad física recreativa.

Pregunta N° 3 ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de estudiantes investigados tienen una condición física regular en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena. Esta

situación se debe mejorar por medio de ejercicios físicos, para desarrollar cada una de las cualidades físicas.

Pregunta N° 4 ¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes?

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes investigados manifiestan que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar las cualidades físicas en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre. Bueno los estudiantes tienen una opinión positiva en la que indican que la aplicación de un programa de actividades físicas, por pequeño que sea, si brinda múltiples beneficios para la salud física

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS

6.2 Justificación

El Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas merece un estudio minucioso, por cuanto al hablar de las actividades físicas recreativas en la sociedad actual, es un problema que todos los países del mundo, pero en la actualidad se pone de manifiesto el estudio en mención, para ello se aplicaron una encuesta para conocer qué tipo de actividades realizan para superar el sedentarismo. Para ello se debe realizar variedad de actividades para superar esta problemática.

La presente investigación del tema propuesto se justica por las siguientes, por el valor científico, dichos instrumentos fueron aplicados considerando la confiabilidad, validez y objetividad, las preguntas nos proporcionaron las fortalezas y las debilidades de la institución motivo de la investigación. En la presente investigación se obtuvieron datos como que tipo de actividad física realizan, con qué frecuencia, duración y que tipo de deportes lo realiza. Para superar esta problemática se elabora un programa de actividades físicas, que se lleve a cabo en la institución con el objetivo

de que se mejore las cualidades físicas, para ello se dotará de talleres donde conste ejercicios y medios para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas, también se averiguo en que horario y con que frecuencia, se realiza actividad física deportiva de manera adecuada, además existirá un programa que ayude a mejorar las cualidades como la velocidad, fuerza y resistencia, que son las bases fundamentales para desarrollar.

Dentro de este tipo de trabajo, debe darse una alternativa a nivel de trabajo de los diferentes grupos musculares, en el mismo circuito, para de esta forma poder establecer periodos de recuperación adecuados, ya que una ejecución no correcta, implicaría la no consecución del objeto planteado y por otra parte podríamos comportar efectos negativos en los sujetos que trabajen con estos métodos inadecuados. Ello se puede producir en posibles lesiones y también en adaptaciones fisiológicas no viables.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Actividades físico recreativas

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el adolescente tiene necesidad de aceptación de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios. Este es uno de los problemas que se está afectando al buen desarrollo de la juventud, también existen otros problemas que afectan al desarrollo emocional y estilo de vida de la juventud como la falta de actividad física regular, esto está causando muchos problemas a la salud física y mental de los adolescentes.

Existen muchas causas que configuran el problema de investigación como la inactividad física, los estilos de vida

inadecuados, la falta de un programa en la institución que incentive la práctica de alguna actividad o deporte dentro o fuera de la institución. Todos estos aspectos conllevan a la juventud a una vida sedentaria, inactividad que trae consigo muchas consecuencias como la obesidad, enfermedades cardíacas, respiratorias, estrés, ansiedad etc. (Patiño, 2009, pág. 58)

En los adolescentes los hábitos adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por: Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrado la ingesta en horario vespertino. Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y baja contenido de nutrientes específicos, todos estos aspectos y la falta de actividad física recreativa ha ocasionado tanto daño en el desarrollo de la sociedad.

6.3.2 El binomio nutrición y actividad física en jóvenes en la sociedad global

Según se ha puesto de manifiesto en los últimos 30 años, en diversos estudios epistemológicos, la obesidad se ha convertido en uno de los trastornos nutricionales más frecuentes en niños y adolescentes, con una importante tendencia al aumento de su prevalencia. La obesidad es una enfermedad que obedece a distintas causas y en el desarrollo están implicados factores tanto genéticos como ambientales. La prevalencia de la obesidad se ha triplicado en algunos de los países.

La obesidad es la responsabilidad del 2 al 8% de los costos sanitarios y representa el 10 al 13% de las muertes en diferentes partes. Tanto la sociedad como los gobiernos deben actuar de forma conjunta para reducir los niveles de esta epidemia y por ello, surge diversas

estrategias y políticas mundiales encaminadas a incrementar la práctica de la actividad física y mejorar la accesibilidad a alimentos saludables. (Patiño, 2009, pág. 58)

La Organización mundial de la salud define el sobrepeso como un índice de una masa corporal (IMC) igual o superior a 25 y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. Estos umbrales sirven de referencia para las evaluaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente por la falta de actividades físicas recreativas.

6.3.3 Introducción sobre el impacto de la inactividad física en la salud

A pesar de las múltiples evidencias de la importancia de la actividad física para la salud de los individuos, estos no la realizan debido a muchos factores, por el apareamiento de los aparatos tecnológicos, a veces tienen que pagar para poder seguir un curso. Numerosos estudios han demostrado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, causando el 5,5% de muertes en el mundo.

“A la inactividad se le ha atribuido al menos el 10% de las enfermedades cardiovasculares, neurológicas o psiquiátricas incluidas diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer de colon y de mama, depresión, así como problemas del aparato locomotor, a estos problemas van asociados otros problemas de salud”. (MEC, 2016, pág. 54)

Es por ello que la Organización mundial de la Salud, recomienda a la población de todo el mundo realizar actividad física regular, para evitar muchas enfermedades físicas y psicológicas, para ello los estudiantes deberán realizar actividad física de por lo menos cuarenta y cinco minutos, todos los días o pasando un día., para que el músculo tenga opción a recuperarse.

6.3.4 La actividad física en los adolescentes un valor para crecer y vivir sanos

Ocuparse del cuerpo para mantenerlo saludable, esbelto y joven es algo a lo que cada vez se dedica más tiempo, información y dinero. ¿Obsesionados por “estar en forma”? ¿Por alimentarse saludablemente? ¿Por hacer deporte? El cuerpo está siendo objeto de atención y dedicación por la gran influencia de la moda, la dietética y la estética. Pregunta ¿Qué se espera del deporte? Suele generar respuestas siempre agradables y positivas, crea en nosotros sensaciones nuevas, proporciona equilibrio interior, satisfacción, mejora de la autoestima, es una forma de relajación, de evasión, nos permite estar en forma parte del desafío competitivo. El deporte tiene gran repercusión en el desarrollo individual y social de la persona.

El ejercicio físico más o menos regular, nos equilibra frente a esta cultura de la comodidad, del reposo y del sedentarismo. Es una mantenerse en forma. El ejercicio físico es placentero, proporciona bienestar, mejora el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, estimula la sexualidad y contribuye a prevenir determinadas enfermedades, la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades reumáticas, etc. (Mingote, 2013, pág. 386)

La práctica del ejercicio físico debe ser una constante en la vida del ser humano. Como sanitarios y educadores para la salud, como padres, madres y educadores en valores, debemos considerar el ejercicio físico como un objetivo social prioritario por los beneficios biológicos, psicológicos y sociales. Sin olvidarnos de los riesgos que también vamos conociendo y descubriendo, siendo necesarios los conocimientos para hacer una adecuada (prescripción del ejercicio: “científico, especializada e individualizada”.

Es responsabilidad nuestra fomentar el “gusto”, la adhesión por la actividad física y hacerle extensible “deporte para todos”, adecuándola a las diferentes etapas

de la vida. Esta tarea debe ser iniciada en la familia, debe ser continuada en la escuela, en todos los niveles educativos y facilitada y compartida por las instituciones encargadas de la salud, la educación y el bienestar social.
(Mingote, 2013, pág. 386)

La motivación por parte del deporte contempla dos aspectos, el primero atraer o centrar la atención y el interés de los jóvenes hacia el conjunto de las diferentes actividades deportivas y que debería ser amplio. El segundo tiene que ver con el tiempo que dedica a la práctica, la regularidad, el nivel de esfuerzo, las dificultades, la duración el compromiso. La actitud del adolescente es oscilante, entusiasmo y desinterés, practica variada, regular e intensa y abandono de la misma.

En la actualidad educamos se educa a los adolescentes rodeados de un ambiente en la que predomina el reposo físico, hábitos como ver la televisión, los video juegos, la inadecuada utilización del internet por parte de los jóvenes, horarios escolares largos. La actividad física recreativa practicada con regularidad ocasiona muchos beneficios para la salud física y mental de los individuos, para ello debe existir constante motivación para que los estudiantes practiquen con regularidad.

6.3.5 Determinantes del mantenimiento del ejercicio

Las teorías ayudan a comprender los procesos de adopción y más adelante el mantenimiento y de los hábitos del ejercicio y brindan una forma para estudiar este proceso. Otros investigadores han intentado estudiar la continuidad de los programas de ejercicio lo hicieron a través de los determinantes específicos de la conducta en el ejercicio.

En este sentido amplio, los determinantes se apoyan en las siguientes categorías, los factores personales y los factores ambientales. Las características personales que pueden influenciar en el mantenimiento del

ejercicio, variables demográficas, variables cognitivas y variables de las conductas.

Las variables demográficas tradicionalmente tuvieron una asociación fuerte con la actividad física. Por ejemplo, la educación, el ingreso y el estado socioeconómico, todos se relacionan de forma consistente y positiva con la actividad física. Específicamente, las personas con ingresos más altos, más educación y estatutos ocupacional más alto es probable que sean más activos físicamente. (Weinberg, 2006, pág. 425)

Como un breve comentario se discrepa con el autor de este artículo por cuanto para realizar actividad física deportiva, no se necesita de dinero, sino de los deseos o predisposición y ganas de hacer actividad física deportiva y recreativa, por los múltiples beneficios que ofrece, es decir los estudiantes siempre tienen que estar en constante motivación, es decir el joven hace lo que hace siempre por motivación. En estas edades es cuando se les debe trabajar en forma muy intensa las cualidades físicas básicas, porque es fundamental para el mejoramiento de la condición básica y en verdad las actividades físicas recreativas por mínimas que sean si hacen efecto en la salud física de los estudiantes.

6.3.6 Cualidades físicas

El equilibrado desarrollo de la capacitación física perceptiva y socio motriz representa el objetivo central de una educación motriz en las edades de formación del joven, pues son condiciones indispensables para su adaptación en los ámbitos escolar, profesional y deportiva.

Las capacidades físico motrices son las más fácilmente observables de la actividad motriz puesto que se concretan en función de los aspectos anatómicos funcionales ya que, como se ha apuntado con anterioridad, se trata de un tipo de capacidades que gozan de una cierta independencia del sistema nervioso Central. (Castañer, 2002, pág. 96)

Existen diversos estudios cuyo objetivo se ha centrado en determinar qué elementos participan en la completa formación motriz. Para la etapa educativa que nos atañe al interés de los estudiantes, para su mejor comprensión se tratará de cada uno

En cualquier práctica deportiva, ya sea desde un punto de vista meramente recreativo, o bien con objetivos específicos de rendimiento, el desarrollo de las cualidades físicas es un apartado de gran importancia, dado que sobre el mismo se planifica y estructura el trabajo a realizar. Hemos de pensar que cualquier tipo de práctica deportiva, para que pueda ser realizada con unas garantías mínimas, requiere que el sujeto también presente unas condiciones mínimas. De forma ineludible, y para mayor seguridad, las cualidades físicas son una de las bases sobre las que se deben estructurar estos mínimos.

Las cualidades físicas están siempre presentes en cualquier programa que se realice, correspondiendo un apartado específico a las mismas y a su desarrollo puntual. De ahí el que se hable actualmente de especialistas en preparación física, como campo propio de aplicación. Podemos observar en la propia realidad, como la preparación física, conforma una parcela de gran importancia, con dedicación de profesionales en esta parcela.

Las cualidades físicas representan un soporte de gran importancia en la aplicación de los programas que se pueden realizar. De forma concreta, para el desarrollo de las mismas, debemos pensar en medios y métodos propios. Todo ello constituye un conglomerado importante, por lo que debemos ser conscientes de esta presencia y buscar las fórmulas más adecuadas para su mejora. Todo ello deberá estar estructurado dentro de lo que es la planificación del entrenamiento. (Saura, 2003, pág. 138)

La mejora de la condición física dentro del desarrollo social actual, tiene una gran importancia y es uno de los motivos por los que el nivel de práctica deportiva está aumentando progresivamente, no como elemento

competitivo, sino más bien como un elemento de recreación y mantenimiento, Cabe destacar la importancia que se da actualmente a la apariencia física.

Podemos observar, que existe gran preocupación por las dietas alimentarias y su regulación para conseguir una buena apariencia física en las personas. Pero difícilmente se puede lograr si una parte importante no se relaciona con la mejora de las cualidades físicas.

6.3.7 Clasificación de las cualidades físicas

6.3.7.1 La resistencia

Se la define como la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Es una capacidad que depende directamente del sistema cardiorrespiratorio, por lo que su desarrollo dependerá directamente del estado de creciente de dicho sistema en cada edad.

6.3.7.2 Aeróbica; en un tiempo relativamente largo el musculo realiza un trabajo de media intensidad y un consumo submáximo de oxígeno

El desarrollo anatómico y morfológico del corazón se observa a través de dos fenómenos, aumenta el espesor (no en número) de fibras musculares del músculo cardíaco y su alargamiento aumentará el volumen de la capacidad interna del corazón el VO2 Max crece en armonía con el volumen cardíaco.

Hasta la edad aproximada de 10 – 11 años, el consumo máximo de oxígeno no da lugar a diferencias significativas interindividuales. Si referimos el consumo de oxígeno al peso corporal, se presentan en esta edad los valores más altos que se registran a lo largo de la vida

del individuo. Tras la edad aproximadamente de 12 años, se produce un ligero descenso. (Castañer, 2002, pág. 96)

6.3.7.3 Anaeróbica

También llamada lactácida porque el trabajo muscular se realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo. Es generada por el tipo de trabajo de intensidad elevada en un periodo de tiempo relativamente corto.

6.3.7.4 Velocidad

La velocidad es la cualidad física que consiste en recorrer una distancia en el menor tiempo posible. A nivel general se puede decir que la velocidad, al igual que el resto de capacidades físicas básicas, sufre notables a lo largo de la vida de las personas.

El entrenamiento debe efectuarse con medios adaptados a las diferentes edades. Hay que aprovechar los periodos sensibles para su desarrollo. La velocidad y las capacidades que la determinan deben desarrollarse sistemáticamente: frecuencia de movimientos entre 7 – 12 años y la velocidad fuerza en la pubertad. (Circujano, 2006, pág. 64)

La velocidad debe trabajarse en edades tempranas (7 – 8) años adecuado la intensidad y el volumen, entrenamiento con todo tipo de movimientos y de ejercicios que tendrán una duración no superior a los 7 – 8 segundos, ya que el sistema nervioso puede ser modelado antes de que alcance su plena madurez.

La edad adecuada para empezar a formar a los futuros velocistas es una vez alcanzada la pubertad, efectuándose unas primeras pruebas a los 9 – 12 meses de la pubertad, para después volver a repartirlas a los 16 – 17 años.

6.3.8 Proceso evolutivo de la cualidad de fuerza

Se puede definir la fuerza como característica de la motricidad diciendo que constituye la capacidad de superar la resistencia, o de oponerse a ella a costa del esfuerzo muscular. Las investigaciones de muchos autores demuestran que el aumento de la fuerza es paralelo al aumento de las características morfológicas y fisiológicas.

Generalmente a las edades de siete y trece años no existe gran diferenciación en cuanto a nivel de fuerza debido a la diferencia de sexo. Desde el comienzo de la edad trece y catorce años los jóvenes demuestran un incremento dinámico de la fuerza, mientras que las estudiantes se observan la estabilidad y en algunos casos incluso retroceso, debido probablemente a la falta de práctica deportiva y no en la falta de posibilidad de su desarrollo. (López, 2000, pág. 517)

En la juventud masculina que no practica deporte de manera organizada persiste el aumento de fuerza hasta la edad de diecinueve años y se observa un descenso a partir de los treinta años.

Existen algunas investigaciones donde se trata sobre la sincronización de los incrementos de fuerza en relación con la evolución talla – peso y obtuvieron como resultado que el máximo incremento de la fuerza se produce catorce meses después del máximo de la curva de velocidad de crecimiento y nueve meses después de máximo de la curva de velocidad de aumento de peso. Lo que permite deducir que con anterioridad tiene el aumento de las dimensiones musculares y después aumenta la fuerza.

6.3.9 La flexibilidad

La flexibilidad es una de las principales cualidades físicas básicas junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia. Mantener un grado óptimo de flexibilidad es fundamental para conseguir una buena práctica deportiva.

Entrenar de forma incorrecta la flexibilidad puede dar lugar a diversos problemas, tales como deformaciones posturales, aumento de lesiones deportivas, o efectuar erróneamente la técnica deportiva por falta de recorrido articular. El envejecimiento y la falta de ejercicio tienden a reducir la capacidad de movimiento articular de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida afecta al desarrollo de actividades diarias como agacharse o estirarse. Un programa adecuado de estiramientos puede detenerse y/o revertir ese proceso. (Bernal, 2009, pág. 120)

El estiramiento estático es el método más común y sencillo para el desarrollo de la flexibilidad. Este método de estiramiento es utilizado por principiantes y personas de baja condición física, a la vez que por atletas altamente entrenados.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo general

Elaborar un programa de actividades físicas recreativas para desarrollar cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades físico recreativas para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
- Incentivar a los estudiantes de la institución para que practiquen actividades físico recreativas fuera del horario con el objetivo de mejorar su condición física y salud.

- Socializar el programa de actividades físico recreativo a las Autoridades, docente, estudiantes, con el objetivo de incentivar a la práctica permanente para mejorar su condición física y salud.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, docentes, padres de familia, estudiantes de la Unidad Educativa “San Pedro Pascual” de la ciudad de Ibarra.

6.6 Desarrollo de la propuesta

PRESENTACIÓN

Entre los 11 y 13 años comienza el trabajo de las cualidades físicas condicionales propiamente dicho, aunque todavía sigue teniendo más importancia el desarrollo psicomotriz que el desarrollo de la condición física.


El trabajo de las cualidades físicas en estas edades tienen un trabajo especial, debido en esta edad se produce algunos cambios en los procesos de desarrollo, crecimiento de los estudiantes, existe cambios de conducta, es cambios en su forma de actuar y pensar, y no se diga en su desarrollo físico, es por ello que el desarrollo de las cualidades físicas se le debe desarrollar por medio de juegos, por ejemplo el trabajo de fuerza se llevará a cabo a través de juegos de lucha, de lanzamientos, de tracción, de empuje, etc. La carga a utilizar será muy pequeña algunas veces

observamos como en edades tempranas existe entrenadores o docentes de educación física, que creen que el cuerpo del estudiante es una carga ligera y óptima para el desarrollo de la fuerza y realizar ejercicios como “montar a caballito”.

La velocidad se trabajará a través de juegos sencillos de persecución, carreras de relevos, carreras superando pequeños obstáculos, carreras con cambios de dirección, en zigzag, etc. Estos juegos también se pueden realizar con y sin balón. Se hará analices en el trabajo de velocidad de reacción y de traslación, donde el espacio a recorrer no será mayor de 20 – 30 metros y sin demasiadas repeticiones, en estas edades es importante el trabajo de la resistencia y muy importante el trabajo de coordinación y de los desplazamientos para que la capacidad de rapidez mejore a futuro.


Actividad didáctica N° 1

Tema: Persecución de seis

Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción mediante actividades lúdicas para incrementar la velocidad de los estudiantes.
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, elevar rodillas, taloneo, puntas de pies hacia adelante circunducción con brazos, flexibilidad
Contenidos	Persecución de seis
Características	La velocidad es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.
Construcción del conocimiento	Los estudiantes forman un círculo, estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados uno al lado del otro según la numeración. Se grita un número entre el 1 y el 6 todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del circuito y comienzan a perseguir a todos
Reglas	El jugador que atrape a otro acreditará un punto para su equipo, triunfando el que más puntos consiga al concluir el juego
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	La velocidad de reacción al momento de atrapar al compañero  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 2

Tema: Relevé de testigo

Objetivo	Desarrollar la coordinación en la entrega de testigo mediante actividades lúdicas para mejorar la coordinación de los movimientos al momento de la entrega recepción del testigo.
Prerrequisitos	Correr indistintamente, diferentes ritmos, elevar rodillas, carreras con pequeñas aceleraciones, flexibilidad todo el cuerpo.
Contenidos	Relevé de testigo
Características	La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. Es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice.
Construcción del conocimiento	Se colocan los estudiantes de cada equipo en hilera, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. A la señal de comienzo, el capitán de cada equipo corre para dar la vuelta por detrás de una banderola, regresar y entregar el testigo al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo.
Reglas	No puede recibirse el testigo sobre y delante de la línea de partida. En caso contrario se hace regresar. Triunfa el club cuyo último jugador termina primero su recorrido
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	La coordinación de entrega del testigo  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 3

Tema: Carrera de relevos con obstáculos

Objetivo	Desarrollar la carrera de relevos con obstáculos mediante actividades lúdicas para mejorar la entrega recepción del testigo en una competencia.
Prerrequisitos	Trote en diferentes direcciones, elevar rodillas, taloneo, skipping, correr en zigzag, correr en diagonal, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Carrera de relevos con obstáculos
Características	Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.
Construcción del conocimiento	Los miembros de cada equipo se colocan en hileras, cuádrupedia sobre las manos y rodillas y separados a 4 metros. El primero (capitán) sobre la línea de partida y el último en la otra línea. A la señal de comienzo, el capitán se levanta y corre saltando sus compañeros (ida y vuelta) hasta volver a la posición inicial.
Reglas	Este juego, es muy interesante, triunfa el club que primero terminen los relevos, que consiste en saltar por encima de los compañeros.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Carrera de obstáculos a la máxima velocidad posible  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 4

Tema: Relevos del rescate

Objetivo	Desarrollar la carrera de relevos de rescate mediante actividades lúdicas para mejorar la entrega recepción del testigo en una competencia.
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, taloneo, skipping, correr en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Relevos del rescate
Características	Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo.
Construcción del conocimiento	Se colocan los estudiantes de cada equipo en hilera, detrás de una línea con excepción del capitán que se coloca en la otra. A la señal el capitán corre hacia el primer jugador de su equipo, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí el jugador rescatado corre hacia su grupo y toma al estudiante en turno. El juego continuo así hasta que todos los integrantes de cada club son rescatados.
Reglas	Este juego, es muy interesante, triunfa el club que rescata primero a todos sus integrantes
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Rescatar a todos sus integrantes  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 5

Tema: Carreras de zapatillas

Objetivo	Desarrollar la carrera mediante actividades lúdicas para mejorar la entrega recepción del testigo en una competencia.
Prerrequisitos	Trotes laterales, carreras en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Carreras de zapatillas
Características	La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. Es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice.
Construcción del conocimiento	Se colocan los estudiantes de cada club en hilera detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. Las zapatillas a un lado de su dueño. A la señal los primeros (capitanes) de cada club se ponen las zapatillas y corren para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y dar una palmada al compañero de turno quien inmediatamente hace lo mismo
Reglas	Triunfa el club cuyo último jugador termina primera su recorrido
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Carreras de zapatillas</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 6

Tema: Carreras de jinetes

Objetivo	Desarrollar la carrera mediante actividades lúdicas para mejorar la velocidad de reacción de los estudiantes.
Prerrequisitos	Carrera en diferentes direcciones, taloneo, correr en diferentes direcciones, aceleraciones, flexibilidad de todo el cuerpo.
Contenidos	Carreras de jinetes
Características	La velocidad es] una capacidad híbrida ya que depende de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Además en los deportes de adversario o colectivos depende de otros factores, como son la técnica, la táctica, y todos los aspectos relacionados con la toma de decisiones
Construcción del conocimiento	Se colocan los integrantes de cada equipo en hilera con su capitán de primero. A la señal de comienzo el segundo de cada equipo monta a horcajadas sobre el capitán, quien lo transporta dándole la vuelta a la banderola y regresando a la línea de partida. Inmediatamente cambian las posiciones y se repite el esfuerzo dando el relevo a la siguiente pareja.
Reglas	Triunfa el equipo cuyo último jugador termina primero su recorrido
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Quien llega primero en la carrera de jinetes.  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 7

Tema: Lucha de gusanos

Objetivo	Desarrollar la fuerza de brazos mediante actividades lúdicas para mejorar la fuerza general.
Prerrequisitos	Trote lateral con cambios de frente, correr en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies hacia adelante, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Lucha de gusanos
Características	La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia”.
Construcción del conocimiento	Se colocan tres equipos a un lado de la línea divisoria y los restantes al lado opuesto. Los estudiantes de cada equipo en fila y sujetos por las caderas. Los capitanes de los clubes que se oponen se toman de las muñecas a ambos lados de la línea divisoria. A la señal, los equipos tiran hacia su lado
Reglas	Triunfa el club que consiga arrastrar primero a todos los miembros del club opuesto hasta más allá de la línea divisoria
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Gana quien le haga traspasar la línea divisoria  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 8

Tema: Relevé de saltos con cuerdas

Objetivo	Desarrollar la agilidad de los diferentes miembros del cuerpo mediante actividades lúdicas para mejorar la rapidez de los estudiantes.
Prerrequisitos	Correr en diagonal, luego lateral, correr a diferentes ritmos, puntas de pies, taloneo, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Relevé de combas
Características	La agilidad es una cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción. Quien tiene esta condición es considerado como ágil
Construcción del conocimiento	Por clubes en hileras. A la señal, el primero sale saltando hasta la señal indicando dando la vuelta y retornando para entregar la comba siguiente, quien hará lo mismo. Los estudiantes a la señal del docente salen corriendo a la mayor velocidad posible saltando la soga de un lugar a otro.
Reglas	Triunfa el club que finalice primero el recorrido
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Concursos de saltos con sogas</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 9

Tema: Relevé de canguros

Objetivo	Desarrollar la fuerza de piernas mediante actividades multisaltos para mejorar la fuerza de los miembros inferiores de los estudiantes.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, trotes laterales, correr en zigzag, taloneo, trote lateral con cambios de frente, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Relevé de canguros
Características	La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.
Construcción del conocimiento	Por clubes en hileras frente a una señal. Cada equipo con un balón medicinal. A la señal los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen hacia la señal, retornando para entregar el balón al siguiente que lo hará lo mismo.
Reglas	Si se cae el balón durante el recorrido debe colocarse nuevamente en su sitio, triunfa el equipo que termine antes.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Relevé canguro, quien llega primero al otro extremo.  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 10

Tema: Lucha de jinetes

Objetivo	Desarrollar la fuerza de piernas mediante actividades de trasladarse de un lugar a otro para mejorar la fuerza de los miembros inferiores de los estudiantes.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, taloneo, correr proyectando puntas de pies, correr en varias direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Lucha de jinetes
Características	La fuerza es la capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. En lo que implica a la condición física definiremos la fuerza como la capacidad de vencer a una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad
Construcción del conocimiento	Se forman parejas de equipos. Cada equipo forma parejas con sus integrantes, actuando uno de jinete y el otro de caballo. A la señal se empujan los jinetes de un equipo contra los del otro, tratando de derribar al contrario
Reglas	Triunfa el equipo que primero derribe o expulse del círculo a todos los jinetes contrarios.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Lucha de jinetes, gana quien quede en pie, un solo grupo.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 11

Tema: El túnel humano

Objetivo	Desarrollar la flexibilidad del cuerpo mediante actividades de trasladar el balón de adelante hacia atrás para mejorar la flexibilidad de todo el cuerpo.
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, elevar rodillas, taloneo, puntas de pies hacia adelante circunducción con brazos, flexibilidad
Contenidos	El túnel humano
Características	La flexibilidad es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos pero también de factores externos
Construcción del conocimiento	Por equipos, colocados en hileras con las manos encima de los hombros del compañero situando delante, excepto el primero que tendrá un balón. A la señal, el primero lanza el balón rodando ante las piernas de sus compañeros para que lo recepciones el ultimo, este lo recoge
Reglas	Triunfa el equipo que primero finalice antes de ciclos previstos.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Realizar los pases por entre las piernas lo más rápido posible.  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 12

Tema: Jugar al reloj en baloncesto

Objetivo	Desarrollar los fundamentos técnicos del tiro en baloncesto mediante actividades lúdicas para mejorar la precisión en el lanzamiento.
Prerrequisitos	Correr indistintamente, diferentes ritmos, elevar rodillas, carreras con pequeñas aceleraciones, flexibilidad todo el cuerpo.
Contenidos	Jugar al reloj en baloncesto
Características	El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.
Construcción del conocimiento	Seis jugadores con una bola en la zona 1. Tiran al aro y tan pronto encesta avanzan a la siguiente zona hasta que uno del primero enceste en la zona 5 resulta campeón. Cada jugador va por la pelota después de tirar la pelota volviendo a la zona correspondiente para el siguiente tiro
Reglas	Triunfa el club que primero finalice antes de ciclos previstos.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Jugar al reloj (Tiros al aro en baloncesto)</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 13

Tema: Relevó de pases con tiro en baloncesto

Objetivo	Desarrollar los fundamentos técnicos del tiro en baloncesto mediante actividades lúdicas para mejorar la precisión en el lanzamiento.
Prerrequisitos	Trote en diferentes direcciones, elevar rodillas, taloneo, skipping, correr en zigzag, correr en diagonal, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Relevó de pases con tiro en baloncesto
Características	Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento.
Construcción del conocimiento	Por equipos, distribuidos en parejas, A la señal cada pareja sale pasándose el balón hasta llegar al tablero debiendo tirar a encestar, para retornar de nuevo y entregar a la siguiente pareja
Reglas	Triunfa el equipo enceste el balón debe entrar al aro, triunfa el club que termine antes.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Relevó de pases con tiro (Tiros al aro en baloncesto) Gana quien encesta</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 14

Tema: Pases de balón en círculo baloncesto

Objetivo	Desarrollar los fundamentos técnicos del pase en baloncesto mediante actividades lúdicas para mejorar la precisión los pases en un encuentro de baloncesto
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, taloneo, skipping, correr en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Pases de balón en baloncesto
Características	En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.
Construcción del conocimiento	Por equipo alrededor de un círculo pintado en el suelo. A la señal, los estudiantes se pasan el balón en círculo y en la misma dirección lo más rápido posible.
Reglas	Se fija de antemano el número de ciclo. Triunfa el club que antes finalice el recorrido.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Pases de balón en círculo (Pases en baloncesto)</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 15

Tema: El gana terreno en baloncesto

Objetivo	Desarrollar los fundamentos técnicos del dribling en baloncesto mediante actividades lúdicas para mejorar la precisión del dribling en un encuentro de baloncesto
Prerrequisitos	Trotes laterales, carreras en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	El gana terreno (Pases en baloncesto)
Características	En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.
Construcción del conocimiento	Un equipo con balón detrás de la línea final. El club con balón trata de avanzar hasta un tablero buscando el enceste. Está prohibido realizar más de dos dribles. Driblar o pasar hacia el lado o atrás
Reglas	El balón queda muerto al tirarse al aro. Si entra se obtiene tres puntos y se pega al aro. Vence el primero que obtenga diez puntos.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>El gana terreno (Pases en baloncesto)</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 16

Tema: Los diez pases en baloncesto

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos del pase en baloncesto mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de baloncesto
Prerrequisitos	Carrera en diferentes direcciones, taloneo, correr en diferentes direcciones, aceleraciones, flexibilidad de todo el cuerpo.
Contenidos	Los diez pases en baloncesto
Características	El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.
Construcción del conocimiento	Dos equipos en un terreno. Se sortea el balón. Los jugadores del club con el balón tratan de hacerse entre sí el mayor número posible de pases. Los contrarios tratan de interceptar y si lo logran se pasan entre sí
Reglas	El capitán de cada club cuenta un punto por cada pase realizado. Está prohibido driblar, andar con el balón, lanzar o recibir fuera de los límites del terreno, agarrar o empujar un contrario, cogerle el balón de las manos.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>El gana terreno (Pases en baloncesto)</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>

Actividad didáctica N° 17

Tema: Los diez pases orientados en baloncesto

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos del pase en baloncesto mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de baloncesto
Prerrequisitos	Trote lateral con cambios de frente, correr en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies hacia adelante, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Los diez pases orientados en baloncesto
Características	El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.
Construcción del conocimiento	Dos equipos en el terreno de juego. Se sortea el balón. Los jugadores del equipo son el balón toman la salida desde uno de los extremos del terreno y tratan de llevar el balón hasta el otro con diez pases exactos. Si el equipo en posesión del balón lo pierde o le comete una falta, pasa al otro equipo que lo pone en juego desde el extremo opuesto a su terreno.
Reglas	Está prohibido driblar o andar con el balón o lanzar o recibir fuera de los límites.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Los diez pases orientados (Pases en baloncesto)  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 18

Tema: El pase en voleibol

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos del pase en voleibol mediante actividades lúdica para aplicar en un encuentro de voleibol.
Prerrequisitos	Correr en diagonal, luego lateral, correr a diferentes ritmos, puntas de pies, taloneo, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	El pase en voleibol
Características	Constituye la base de todos los pases. Hay que coger el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos ligeramente separados del cuerpo, los dedos pulgares mirándose. Desde esta posición se lanza la pelota orientando nuestro cuerpo hacia donde queramos que vaya el pase.
Construcción del conocimiento	Se sitúan tres equipos en cada media cancha como se muestra en el esquema. Los jugadores que sacan en hilera y con el capitán al frente. Los del equipo que decepciona esparcidos convenientemente. A la señal los equipos detrás de la línea final sacan por riguroso turno. Los miembros de los equipos que decepcionan cogen el balón y lo devuelven rodando por debajo de la red.
Reglas	Se acredita un punto por cada balón que toca tierra
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	El pase en voleibol procurar no hacer caer en el piso. <div data-bbox="734 1675 1276 1899" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 19

Tema: El saque en voleibol

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos del saque en voleibol mediante actividades lúdica para aplicar en un encuentro de voleibol.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, trotes laterales, correr en zigzag, taloneo, trote lateral con cambios de frente, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	El saque en voleibol
Características	El servicio o saque permite poner el balón en juego.: Entendemos por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe.
Construcción del conocimiento	Se sitúan tres clubes en cada media cancha como se muestra en el esquema. Los jugadores que sacan en hilera y con el capitán al frente. Los del equipo que decepciona esparcidos convenientemente. A la señal los equipos detrás de la línea final sacan por riguroso turno. Los miembros de los equipos que decepcionan cogen el balón y lo devuelven rodando por debajo de la red.
Reglas	Se acredita un punto por cada balón que toca tierra
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>El saque en voleibol en diferentes direcciones</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 20

Tema: Conducción del balón en el fútbol

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos la conducción en el fútbol mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de fútbol.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, taloneo, correr proyectando puntas de pies, correr en varias direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Conducción del balón en el fútbol
Características	Conducción: Consiste en llevar el balón con los pies, a cualquier lugar dentro de la cancha. Se puede realizar en forma libre, cuando ningún jugador contrario intente quitarte el balón, o efectuar regate (eludir) cuando algún jugador contrario intente detenerte y/o quitarte el balón.
Construcción del conocimiento	Por equipos en hilera y obstáculos (picas, vallas, piedras) y un balón. A la señal realizar desplazamientos en zigzag conduciendo el balón ida y vuelta para entregar el siguiente compañero.
Reglas	Triunfa el equipo que antes finalice
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Conducción del balón, en el fútbol</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 21

Tema: Tenis fútbol

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos de dominio en el fútbol mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de fútbol.
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, elevar rodillas, taloneo, puntas de pies hacia adelante circunducción con brazos, flexibilidad
Contenidos	Tenis fútbol
Características	Es una Técnica que permite dominar la Pelota o balón para que vaya adonde la persona desee. Requiere de mucha práctica y tenacidad. A la persona que se especializa en esta disciplina se le llama dominador.
Construcción del conocimiento	En un terreno de voleibol con la red a un metro de altura, se sitúan dos equipos de 4 a 6 jugadores. Se sortea el balón. Se juega con las reglas de voleibol pero solo se puede tocar el balón con las piernas y la cabeza
Reglas	El balón no puede ser tocado con la cabeza ni parte alguna del cuerpo que no sean las piernas. El saque se realiza de sobre pique desde la línea final
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<div>Tenis fútbol</div> <div></div> <div>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</div>


Actividad didáctica N° 22

Tema: Partido de cuatro porterías

Objetivo	Mejorar los fundamentos técnicos de dominio en el fútbol mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de fútbol.
Prerrequisitos	Correr indistintamente, diferentes ritmos, elevar rodillas, carreras con pequeñas aceleraciones, flexibilidad todo el cuerpo.
Contenidos	Partido de cuatro porterías
Características	La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”
Construcción del conocimiento	Un terreno de 30 x 30 con cuatro porterías reducidas y formadas por banderolas. Se enfrentan dos equipos sin portero. Cada equipo ataca dos porterías y defiende otras dos
Reglas	Triunfa el equipo que alcance los goles que se señalen.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Partido de cuatro porterías, evaluar quien mete goles, según acuerdo con el docente.</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>

Actividad didáctica N° 23

Tema: Competición de pases

Objetivo	Mejorar los fundamentos del pase mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de fútbol.
Prerrequisitos	Trote en diferentes direcciones, elevar rodillas, taloneo, skipping, correr en zigzag, correr en diagonal, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Competición de pases
Características	El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos.
Construcción del conocimiento	Los sitúa detrás de las líneas laterales y de frente a un correspondiente círculo. A la señal el capitán golpea el balón de aire tratando de que pegue dentro del círculo en el primer bote. Inmediatamente lo coge el jugador en turno de tras de otra línea.
Reglas	Vence el equipo con más puntos a la conclusión del juego
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Competición de pases</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 24

Tema: Manejo y agarre de balón en baloncesto

Objetivo	Orientar a los niños/as a un buen manejo del balón, haciendo uso de técnica de agarre para mejor movilidad del balón.
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, taloneo, skipping, correr en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Manejo y agarre de balón en baloncesto
Características	Este es un aspecto básico en todas las categorías de baloncesto, igual de importante en pre-mini que en el máximo nivel, porque si no controlamos el balón y éste nos controla, no tendremos mucho que hacer como jugadores/as, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos (bote, pase, tiro...)
Construcción del conocimiento	Se solicita a los estudiantes que pongan las manos en forma de garra y simulen un gruñido (como si fueran pequeños leones). Se deberá observar que al momento del gruñido los dedos se separaran de forma natural. Una vez adoptada la posición de la mano se sostendrá el balón de manera que solo lo toquen las puntas de los dedos
Reglas	Se deberá repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Manejo y agarre de balón <div data-bbox="788 1612 1227 1946" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 25

Tema: Boteo fijo en baloncesto

Objetivo	Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.
Prerrequisitos	Trotes laterales, carreras en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Boteo fijo en baloncesto
Características	Los niños/as se deberán colocar con las rodillas semiflexionadas, el tronco posición recta y la vista hacia adelante (cabeza levantada).
Construcción del conocimiento	<p>Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha, siempre tratando que el balón llegue solo hasta la altura de la cintura.</p> <p>Realiza el ejercicio utilizando tanto la mano derecha como la izquierda en el mismo lugar, repetidas veces hasta perfeccionar la técnica.</p>
Reglas	Se deberá repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Boteo a diferentes velocidades</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 26

Tema: Superficies de contacto

Objetivo	Mejorar el dominio de las diferentes superficies de contacto mediante ejercicios secuenciales previamente planificados
Prerrequisitos	Carrera en diferentes direcciones, taloneo, correr en diferentes direcciones, aceleraciones, flexibilidad de todo el cuerpo.
Contenidos	Superficies de contacto
Características	Son aquellas partes del cuerpo que entran en relación con el balón, en forma voluntaria, inteligente y con un fin determinado
Construcción del conocimiento	En el fútbol de salón las más utilizados son Pie; Planta, parar, semiparar desviar, conducir, pasar Empeine, Amortiguar, pasar desviar, conducir Borde interno, conducir, driblar, pasar Borde externo; semiparar, amortiguar, driblear Punta; Desviar, pasar, rematar
Reglas	Se deberá repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Dominar las diferentes Superficies de contacto fútbol sala  Fuente: Danny Viteri Ordoñez

Actividad didáctica N° 27

Tema: Conducción del balón

Objetivo	Mejorar los desplazamientos del balón y mantener el control sobre él mediante ejercicios adecuados para la aplicación en encuentros deportivos
Prerrequisitos	Trote lateral con cambios de frente, correr en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies hacia adelante, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Conducción del balón
Características	“Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”
Construcción del conocimiento	Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción: Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores Exterior Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
Reglas	Se deberá repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Realizar la conducción con las diferentes superficies de contacto  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 28

Tema: Persecución jugar a las cogidas

Objetivo	Mejorar los niveles de velocidad de reacción mediante ejercicios adecuados para la aplicación en carreras de velocidad.
Prerrequisitos	Correr en diagonal, luego lateral, correr a diferentes ritmos, puntas de pies, taloneo, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Persecución jugar a las cogidas
Características	Persecución es la acción y efecto de perseguir. Este verbo refiere a seguir a alguien que va huyendo con la intención de alcanzarle, buscar a alguien por todas partes con insistencia, molestar a un sujeto para hacerle daño o tratar de alcanzar algo.
Construcción del conocimiento	Dividir el grupo en dos equipos A y B que se ubican detrás de las líneas de fondo del campo trazado. A una señal del educador los jugadores del equipo A se desplazan hasta tocar una línea trazada en un punto determinado, en ese momento, el equipo B que se encuentra en extremo opuesto sale y trata de atrapar al mayor
Reglas	Los jugadores del equipo contrario que son cogidos pasan al otro equipo
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Ganan los equipos contrarios si son atrapados en el tiempo establecido. <div data-bbox="764 1686 1251 1872" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 29

Tema: Carrera de "Tres piernas"

Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo y el compañerismo.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, trotes laterales, correr en zigzag, taloneo, trote lateral con cambios de frente, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Carrera de "Tres piernas"
Características	En su sentido general, la coordinación consiste en la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común". Otra definición es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".
Construcción del conocimiento	<p>Se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros.</p> <p>Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla. A la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada.</p>
Reglas	El secreto para correr bien es sincronizar la partida.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Gana el equipo que llegue a la meta</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 30

Tema: Juegos pre deportivos fútbol por parejas

Objetivo	Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.-Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.
Prerrequisitos	Correr en diferentes direcciones, taloneo, correr proyectando puntas de pies, correr en varias direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Juegos pre deportivos fútbol por parejas
Características	El fútbol es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego
Construcción del conocimiento	Se formarán dos equipos, cada equipo se dividirá en parejas, cada una de ellas deberán ir de la mano. Ambos grupos tendrán que intentar meter un gol en la portería contraria, en la cual no habrá portero, mientras tanto las otras parejas del equipo contrario deberán impedirlo.
Reglas	Los jugadores no deben separarse, deben jugar agarrados las manos
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Gana el equipo que meta más goles  Fuente: Danny Viteri Ordoñez

Actividad didáctica N° 31

Tema: Juegos con saltos con salida sucesiva

Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en la vida cotidiana
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, elevar rodillas, taloneo, puntas de pies hacia adelante circunducción con brazos, flexibilidad
Contenidos	Juegos con saltos con salida sucesiva
Características	Las carreras con obstáculos son carreras a pie del actual atletismo en que los competidores deben completar en el menor tiempo posible un recorrido con vallas fijas y fosas.
Construcción del conocimiento	Cada equipo forma un círculo dejando un metro de distancia entre los jugadores que han adoptado el tendido prono (o la posición de cuadrupedia), a la señal del profesor, se levanta el jugador número 1 de cada equipo y salta por encima de los obstáculos vivos para tomar de forma inmediata su nueva posición, el jugador número 2
Reglas	Saltar por encima del compañero que esta arrodillado
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Gana el equipo que llega primero a la meta  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 32

Tema: Juegos para desarrollar la fuerza

Objetivo	Desarrollar la fuerza en el tren inferior con movimientos globales
Prerrequisitos	Correr indistintamente, diferentes ritmos, elevar rodillas, carreras con pequeñas aceleraciones, flexibilidad todo el cuerpo.
Contenidos	Juegos para desarrollar la fuerza
Características	El grado en que la habilidad más importante para un deporte de fuerza es la fuerza física u otras (como la velocidad) es distinto en cada uno de los deportes
Construcción del conocimiento	<p>De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.</p> <p>Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.</p>
Reglas	Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero.
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	<p>Gana el estudiante que desplace a su compañero fuera del círculo</p> <div data-bbox="794 1639 1222 1870" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>


Actividad didáctica N° 33

Tema: Carrera numerada

Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción mediante actividades previamente establecidas para aplicar en la vida cotidiana
Prerrequisitos	Trote en diferentes direcciones, elevar rodillas, taloneo, skipping, correr en zigzag, correr en diagonal, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Carrera numerada
Características	Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible
Construcción del conocimiento	Cuatro equipos de 10 jugadores cada uno colocado en columnas tras la línea de salida, los jugadores de cada columna se numera de 1 a 10. El maestro nombrará un número y los jugadores a quienes corresponda ese número correrán a rodear el objeto o banderola que se encuentra a cierta distancia para finalizar ubicándose en el lugar que corresponde.
Reglas	Los jugadores que no rodean el objeto regresaran hacerlo
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Gana el grupo que termina el recorrido en el menor tiempo  Fuente: Danny Viteri Ordoñez


Actividad didáctica N° 34

Tema: Carrera del túnel

Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción mediante actividades para pasar entre las piernas de los compañeros
Prerrequisitos	Correr alrededor de la cancha, taloneo, skipping, correr en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Carrera del túnel
Características	Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible para pasar entre las piernas del compañero tipo túnel
Construcción del conocimiento	En subgrupos de 5 o 6 estudiantes encolumnados y parados con las piernas separadas, el ultimo de cada columna trata de pasar por el túnel formando con las piernas de sus compañeros, el que pasa se ubica como primero, se puede realizar competencias individuales en distancia y por grupo en rapidez
Reglas	Individual el que alcanzo mayor distancia
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos
Evaluación	Gana el grupo que termina el recorrido en el menor tiempo  <p style="text-align: center;">Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>

Actividad didáctica N° 35

Tema: Cascaritas

Objetivo	Desarrollar el dominio de balón en el fútbol mediante ejercicios de dominio de balón para aplicar en un encuentro de fútbol
Prerrequisitos	Trotes laterales, carreras en diferentes direcciones, taloneo, punta de pies, skipping, ejercicios de flexibilidad.
Contenidos	Cascaritas
Características	El dominio del balón es una acción o malabarismo que consiste en controlar el... buen Dominio del balón, sobre todo en el fútbol, el baloncesto, el balonmano, y el voleibol.
Construcción del conocimiento	Organizar a los estudiantes en subgrupos de 3 a 5 jugadores. Cada subgrupo dispone de un balón. El juego consiste en que cada miembro de un subgrupo a su turno domina el balón con el empeine del pie (cascaritas)
Reglas	El momento que el balón cae al suelo el estudiante pierde el turno
Recursos materiales	Espacio físico, cancha de básquet, conos, balones de fútbol
Evaluación	<p>Gana el equipo cuyo jugador hace el mayor número de cascaritas.</p>  <p>Fuente: Danny Viteri Ordoñez</p>

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

6.7.2 Impacto para la salud

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública.

6.7.3 Impacto social

Desde este punto de social, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción, difusión y crear espacios para la práctica de actividades físicas y las condiciones requeridas, y orientar a los niños, jóvenes y adultos para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud.

6.8 Difusión

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los docentes, estudiantes de los Novenos Años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “San Pedro Pascual”, con el objetivo de dar a conocer su importancia de la actividad física y como está organizado el programa de actividades físicas, para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes.

6.9 Bibliografía

- Avelino José (2007) Seguridad en el trabajo Valladolid España Lexn
- Bernal Javier (2009) La flexibilidad y el sistema oseoarticular Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Consave Carmine (2002) Juegos al aire libre Madrid España Editorial Universitaria
- Cañizares José (2009) Apariciones de educación física primaria Madrid España Wanceulen Editorial Deportiva
- Castañer Marta (2002) Educación física en la enseñanza primaria Barcelona España Inde.com (
- Circujano Margarita 2006) Capacidades físicas básicas en la educación física obligatoria Madrid España Editorial Visión Libros
- Diaz Jordí (2002) La enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas Barcelona España Inde Publicaciones
- Fraile (2004) El deporte escolar en el siglo XXI Barcelona España Editorial GRAO
- Fernandez Irima (2004) Manual de Aerobic y Step Barcelona España Paidotribo
- Garcia Antonio (2002) Los juegos en la educación física Barcelona España Inde Publicaciones
- Garcia Pedro (2005) Fundamentos Teóricos del juego Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Goma Antonio (2004) Manual Moderno el entrenador de fútbol Barcelona España Paidotribo
- González Fidel (2008) Actividades físicas y deportes España Parninfo
- Heywar (2006) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio físico Medicapanamericana
- Klaus (2002) Caminar y correr suave España
- MEC (2016) Actividad física y salud en la infancia y adolescencia Madrid España Minsiterio de Educación y Ciencia
- Méndez Antonio (2003) Nuevas Perspectivas Lúdicas para el desarrollo curricular Barcelona España Paidotribo

Moral José (2014) Motivaciones para la practica de la actividad física
Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Mingote Carlos (2013) El malestar de los jóvenes Madrid España Diaz de
Santos

Ley de Educación Física deportes y Recreación 2015

López José (2000) Educación física escolar Madrid España Esteban Sanz
Martínez

Oblitas Luis (2005) Psicología de la Salud México Plaza y Valdez S.A de
C.V

Ortí Joan (2004) La nimación deportiva, el juego y los deportes alternativos
Barcelona España Inde Publicaciones

Patiño Freddy (2009) Actividad física y ejercicio fisico Medellín Colombia
Sonambulos

Parra Carlos (2016) Los espacios para la enseñanza de la s actividades
físicas recreativas Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Pont Pilar(2003) Actividad física y Salud Barcelona España Paidotribo

Rueda Angel (2003) La condición física en la educación secundaria
obligatoria editorial Inde .com

Ruso Garcia (2002) La danza en la escuela Barcelona España Inde
Publicaciones

Saura Jermi (2003) 1088 ejercicios en circuito Barcelona España Service
S.L

Verkhoshassky Yuri (2002) Teoria y metodologia del entrenamiento
deportivo Barcelona España Paidotribo

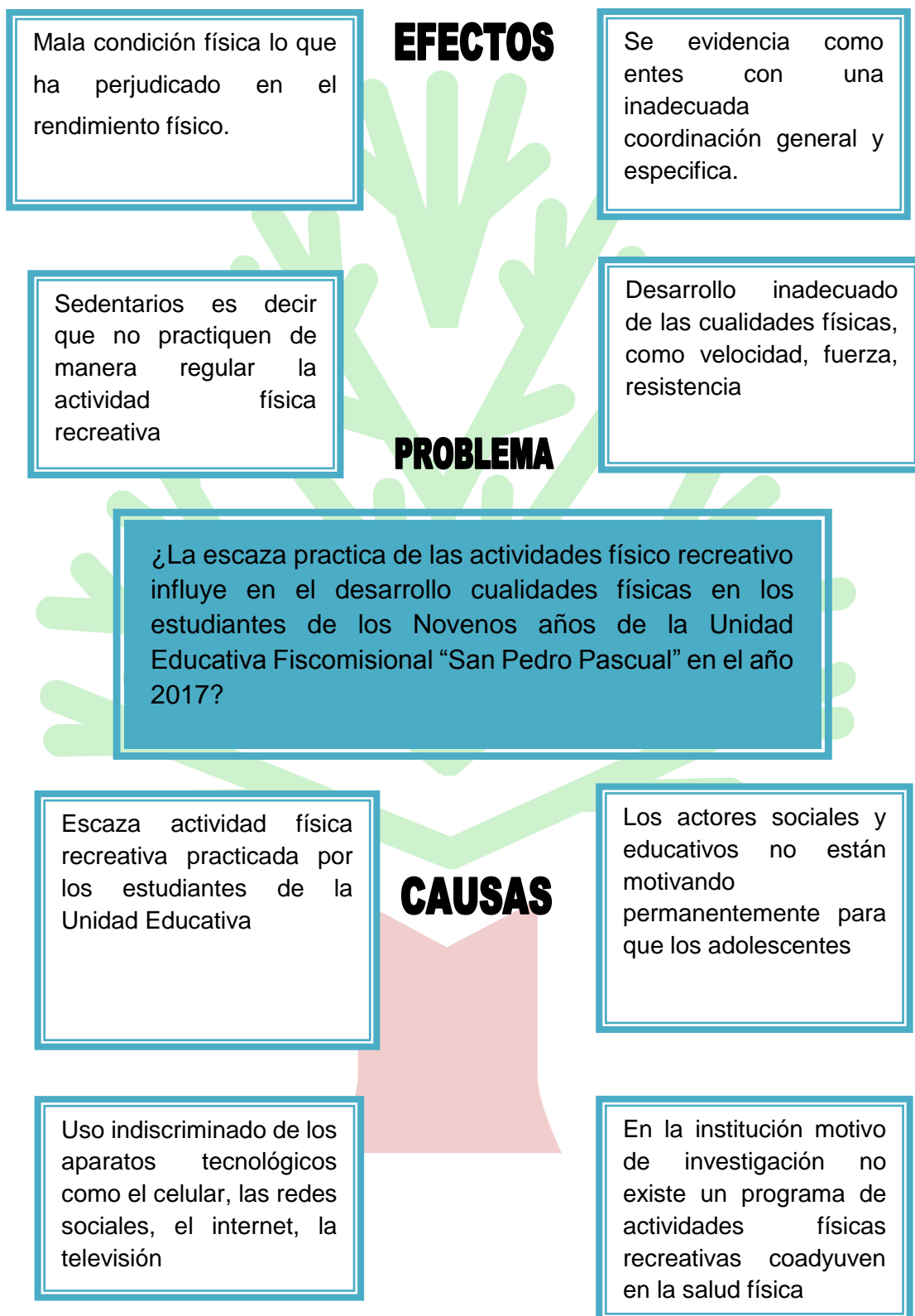
Weinber (2006) Fundamentos de la Piscologia del deporte y el ejerciciom
físico Madrid España Medica panamericana

William Melvis (2002) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte
Barcelona España Paidotribo

Zhelyazkov Tavetan (2001) Bases del entrenamiento deportivo Barcelona
España Paidotribo

ANEXOS

Anexo Nº 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿La escasa practica de las actividades físico recreativo influye en el desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?	Determinarla practica de las actividades físico recreativas y su desarrollo cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican en el tiempo libre los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?	Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican en el tiempo libre los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
¿Cuáles son las causas que afectan a la práctica regular de las actividades físicas recreativas en los de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?	Identificar las causas que afectan a la práctica regular de las actividades físicas recreativas en los de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017?	Evaluar las capacidades físicas a los estudiantes de los Novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017.
¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes?	Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes.

Anexo N° 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
Son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, y desarrollo individual	Actividades físico recreativas	Actividades físicas	No Estructuradas
			Estructuradas
		Actividades recreativas	Juegos
			Danzas
			Paseos
			Aire libre
			Juegos pre deportivos
			Juegos de coordinación
			Juegos de destreza
Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva	Cualidades físicas	Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
			Test 1000 m
		Velocidad	Reacción
			Desplazamiento
			Test 40 m
		Fuerza	Explosiva
			Fuerza resistencia
			Flexión de brazos
			Salto largo sin impulso
			Abdominales
		Flexibilidad	Activa
			Pasiva
			Flexión anterior del cuerpo

Anexo N° 4 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo en las cualidades físicas en los estudiantes de los Novenos Años de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Pedro Pascual” en el año 2017 Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican fuera de las clases?

Caminar	Trotar	Deportes	Ninguna

2. ¿Conoce los beneficios de la actividad física recreativa?

Si	No	En parte

3. ¿Con que frecuencia realizan actividades físicas recreativas en la semana?

Un día	Dos días	Tres días	Más de tres días

4. ¿Cuánto tiempo usted dedica a la práctica de actividades físicas recreativas?

30 min	45 min	60 min	No realizo

5. ¿Qué actividades físicas recreativas le gustaría que se implemente en la institución?

Juegos al aire libre	Aeróbicos	Deportes

6. ¿Con quién hace actividad física recreativa?

Amigos	Padres	Hermanos	No realizo

7. ¿Conoce las causas porque no se practica regularmente las actividades físicas recreativas?

Sí	No	Tal vez

8. ¿Si su respuesta es afirmativa cuales son las causas más frecuentes para que los adolescentes no realicen actividades físicas de manera regular?

Nadie incentiva	Mis padres de practican deportes	Aparatos tecnológicos	No hay tiempo

9. ¿Dentro de los factores tecnológicos cual es dispositivo que utiliza con mayor frecuencia? Seleccione uno

Celular	Radio	Televisión	Ninguno de los anteriores

10. ¿Según su criterio la utilización de estos aparatos tecnológicos le quita su tiempo para la práctica de la actividad física recreativa?

Sí	No	Tal vez

11. ¿Conoce su nivel de condición física?

Sí	No	Tal vez

12. ¿Cada que tiempo le evalúa su profesor las cualidades físicas?

Al inicio del quimestre	Durante el quimestre	Al final del quimestre	No evalua

13. ¿Según su criterio la práctica de las actividades físicas recreativas ayuda a mejorar las cualidades físicas?

Sí	No	Tal vez

14. ¿Considera importante que el autor de esta investigación elabore un programa de actividades físicas recreativas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15. ¿Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas recreativas para mejorar las cualidades físicas?

30 min	45 min	60 min	Más de 60 min

16. ¿A qué hora le gustaría que se lleve a cabo el programa de actividades físicas recreativas?

Al inicio de jornada	Al medio día	Fuera de Clases	Ninguna de las anteriores

17. ¿Según su criterio considera que la aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría a mejorar las cualidades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 5 Test físicos

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	2,17 – 2,19	10 – 8,5
Muy Buena	2,22 – 2,42	8 – 6
Buena	2,47 - 2,56	5,5 – 4,5
Regular	3,01 – 3,10	4– 3
Deficiente	3,15 – 3,43	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Velocidad 50 m.

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 – 8,2	10 – 8,5
Muy Buena	8,4 – 8,7	8 – 6
Buena	8,9 – 9,3	5,5 – 4,5
Regular	9,7 – 10,3	3 – 4
Deficiente	11,2 – 16,1	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test de salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	1,83 - 2,00	10 – 8,5
Muy Buena	1,69- 1,75	8 – 6
Buena	1,50- 1,51	5,5 – 4,5
Regular	1,38 – 1,45	3 – 4
Deficiente	0,95 – 1,28	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 29	10 – 8,5
Muy Buena	21 - 22	8 – 6
Buena	18- 20	5,5 – 4,5
Regular	15 - 16	3 – 4
Deficiente	10- 12	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test flexión y extensión de brazos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	27 -29	10 – 8,5
Muy Buena	23 -25	8 – 6
Buena	20 -21	5,5 – 4,5
Regular	17 -18	3 – 4
Deficiente	13 -16	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test de flexión profunda del cuerpo

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	26 -28	10 – 8,5
Muy Buena	21 -25	8 – 6
Buena	19 -20	5,5 – 4,5
Regular	16 -17	3 – 4
Deficiente	05 -15	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

N° Caso	Tiempo	Test de 800 metros	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,05	Regular	4
2	2,56	Bueno	4,5
3	3,01	Regular	3
4	2,56	Bueno	4,5
5	3,09	Regular	3
6	2,47	Bueno	5,5
7	3,09	Regular	3
8	3,05	Regular	4
9	2,22	Muy bueno	8
10	3,09	Regular	3
11	3,01	Regular	4
12	2,56	Bueno	4,5
13	3,09	Regular	3
14	3,01	Regular	4
15	2,27	Muy bueno	7
16	3,09	Regular	3
17	3,05	Regular	4
18	2,47	Bueno	5,5
19	3,01	Regular	4
20	2,24	Muy bueno	6
21	3,09	Regular	3
22	2,56	Bueno	4,5
23	3,05	Regular	4
24	2,22	Muy bueno	6
25	3,09	Regular	3
26	2,33	Muy bueno	6
27	3,09	Regular	3
28	3,01	Regular	4
29	2,49	Bueno	4,5
30	3,09	Regular	3
31	2,56	Bueno	4,5
32	2,27	Muy bueno	6
33	3,05	Regular	4
34	3,01	Regular	4
35	3,09	Regular	3
36	2,49	Bueno	4,5
37	3,09	Regular	3
38	2,23	Muy bueno	8
39	3,01	Regular	4
40	2,56	Bueno	4,5
41	3,05	Regular	4
42	2,50	Bueno	4,5
43	3,01	Regular	4
44	3,09	Regular	3

45	2,27	Muy bueno	6
46	3,01	Regular	4
47	2,50	Bueno	4,5
48	3,05	Regular	4
49	3,01	Regular	4
50	2,27	Muy bueno	6
51	3,09	Regular	3
52	3,05	Regular	4
53	2,56	Bueno	4,5
54	3,09	Regular	3
55	2,50	Bueno	4,5
56	3,01	Regular	4
57	2,31	Muy bueno	6
58	3,05	Regular	4
59	3,01	Regular	4
60	3,09	Regular	3
61	2,37	Muy bueno	6
62	3,09	Regular	3
63	3,01	Regular	4
64	3,05	Regular	4
65	3,01	Regular	4
66	2,30	Muy bueno	6
67	3,09	Regular	3
68	3,05	Regular	4
69	3,09	Regular	3
70	3,09	Regular	3
71	3,05	Regular	4
72	3,01	Regular	4
73	2,27	Muy bueno	7
74	3,09	Regular	3
75	3,05	Regular	4
76	3,01	Regular	4
77	2,22	Muy bueno	8
78	3,09	Regular	3
79	3,05	Regular	4
80	2,34	Muy bueno	6
81	3,09	Regular	3
82	3,01	Regular	4
TOTAL			

N° Caso	Tiempo	Test de 50 metros	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	9,3	Bueno	4,5
2	9,7	Regular	4
3	10,1	Regular	3
4	8,9	Bueno	5,5
5	10,1	Regular	3
6	9,7	Regular	4
7	9,3	Bueno	4,5
8	10,1	Regular	3
9	8,1	Excelente	9
10	9,7	Regular	4
11	10,1	Regular	3
12	8,7	Muy bueno	6
13	9,7	Regular	3
14	10,1	Regular	3
15	8,9	Bueno	5,5
16	10,1	Regular	3
17	8,4	Muy bueno	8
18	9,7	Regular	4
19	9,3	Bueno	4,5
20	10,1	Regular	3
21	10,1	Regular	3
22	8,7	Muy bueno	6
23	9,7	Regular	4
24	8,2	Excelente	9
25	10,1	Regular	3
26	9,7	Regular	4
27	8,9	Bueno	5,5
28	10,1	Regular	3
29	10,1	Regular	3
30	8,4	Muy bueno	8
31	9,7	Regular	4
32	9,3	Bueno	4,5
33	10,1	Regular	3
34	8,7	Muy bueno	6
35	9,7	Regular	4
36	8,9	Bueno	5,5
37	8,0	Excelente	10
38	9,7	Regular	4
39	9,3	Bueno	4,5
40	10,1	Regular	4,5
41	8,9	Bueno	5,5
42	9,7	Regular	5,5
43	8,4	Muy bueno	8
44	9,3	Bueno	4,5

45	9,7	Regular	4
46	8,9	Bueno	5,5
47	10,1	Regular	3
48	8,4	Muy bueno	8
49	9,7	Regular	4
50	10,1	Regular	3
51	8,3	Excelente	9
52	9,7	Regular	4
53	9,3	Bueno	4,5
54	8,7	Muy bueno	6
55	10,1	Regular	3
56	8,9	Bueno	5,5
57	9,7	Regular	4
58	10,1	Regular	3
59	8,4	Muy bueno	8
60	9,7	Regular	4
61	10,1	Regular	3
62	8,9	Bueno	5,5
63	9,7	Regular	4
64	8,1	Excelente	10
65	10,1	Regular	3
66	9,3	Bueno	4,5
67	9,7	Regular	4
68	8,9	Bueno	5,5
69	10,1	Regular	3
70	8,7	Muy bueno	6
71	9,7	Regular	4
72	9,3	Bueno	4,5
73	9,7	Regular	4
74	8,7	Muy bueno	6
75	9,7	Regular	4
76	8,9	Bueno	5,5
77	8,0	Excelente	10
78	9,7	Regular	4
79	9,3	Bueno	4,5
80	8,9	Bueno	5,5
81	8,7	Muy bueno	6
82	9,3	Bueno	4,5
TOTAL			

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo sin impulso	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,38	Regular	3
2	1,42	Regular	4
3	1,38	Regular	3
4	1,50	Bueno	4,5
5	1,38	Regular	3
6	1,38	Regular	3
7	1,42	Regular	4
8	1,69	Muy bueno	6
9	1,38	Regular	3
10	1,42	Regular	4
11	1,51	Bueno	5,5
12	1,38	Regular	3
13	1,42	Regular	4
14	1,38	Regular	3
15	1,42	Regular	4
16	1,73	Muy bueno	8
17	1,42	Regular	4
18	1,38	Regular	3
19	1,51	Bueno	5,5
20	1,38	Regular	3
21	1,50	Bueno	4,5
22	1,38	Regular	3
23	1,42	Regular	4
24	1,38	Regular	3
25	1,42	Regular	4
26	1,69	Muy bueno	6
27	1,42	Regular	4
28	1,38	Regular	3
29	1,42	Regular	4
30	1,50	Bueno	4,5
31	1,42	Regular	4
32	1,38	Regular	3
33	1,42	Regular	4
34	1,51	Bueno	5,5
35	1,42	Regular	4
36	1,38	Regular	3
37	1,73	Muy bueno	8
38	1,42	Regular	4
39	1,38	Regular	3
40	1,42	Regular	4
41	1,51	Bueno	5,5
42	1,38	Regular	3
43	1,50	Bueno	4,5
44	1,38	Regular	3

45	1,42	Regular	4
46	1,38	Regular	3
47	1,42	Regular	4
48	1,42	Regular	4
49	1,50	Bueno	4,5
50	1,42	Regular	4
51	1,38	Regular	3
52	1,42	Regular	4
53	1,73	Muy bueno	8
54	1,42	Regular	4
55	1,38	Regular	3
56	1,51	Bueno	5,5
57	1,42	Regular	4
58	1,50	Bueno	4,5
59	1,38	Regular	3
60	1,42	Regular	4
61	1,38	Regular	3
62	1,69	Muy bueno	6
63	1,42	Regular	4
64	1,38	Regular	4
65	1,51	Bueno	5,5
66	1,38	Regular	3
67	1,42	Regular	4
68	1,38	Regular	3
69	1,42	Regular	4
70	1,50	Bueno	4,5
71	1,38	Regular	3
72	1,42	Regular	4
73	1,38	Regular	3
74	1,51	Bueno	5,5
75	1,42	Regular	4
76	1,38	Regular	3
77	1,69	Muy bueno	6
78	1,42	Regular	4
79	1,38	Regular	3
80	1,42	Regular	4
81	1,38	Regular	3
82	1,50	Bueno	4,5
TOTAL			

N° Caso	Repeticiones	Test de Abdominales en 30 segundos	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	18	Buena	4,5
2	20	Buena	5,5
3	22	Muy bueno	8
4	15	Regular	3
5	20	Buena	5,5
6	24	Excelente	8,5
7	15	Regular	3
8	20	Buena	5,5
9	18	Buena	4,5
10	21	Muy bueno	6
11	20	Buena	5,5
12	27	Excelente	9
13	15	Regular	3
14	20	Buena	5,5
15	15	Regular	3
16	21	Muy bueno	6
17	18	Buena	4,5
18	20	Buena	5,5
19	27	Excelente	9
20	15	Regular	3
21	20	Buena	5,5
22	18	Buena	4,5
23	16	Regular	4
24	24	Excelente	8,5
25	20	Buena	5,5
26	18	Buena	4,5
27	15	Regular	3
28	21	Muy bueno	6
29	20	Buena	5,5
30	27	Excelente	9
31	15	Regular	3
32	18	Buena	4,5
33	22	Muy bueno	8
34	18	Buena	4,5
35	20	Buena	5,5
36	18	Buena	4,5
37	15	Regular	3
38	24	Excelente	8,5
39	18	Buena	4,5
40	22	Muy bueno	8
41	20	Buena	5,5
42	21	Muy bueno	6
43	18	Buena	4,5
44	18	Buena	4,5

45	18	Buena	4,5
46	20	Buena	5,5
47	27	Excelente	9
48	18	Buena	4,5
49	22	Muy bueno	8
50	15	Regular	3
51	18	Buena	4,5
52	20	Buena	5,5
53	18	Buena	4,5
54	27	Excelente	9
55	20	Buena	5,5
56	21	Muy bueno	8
57	20	Buena	5,5
58	24	Excelente	8,5
59	18	Buena	4,5
60	15	Regular	3
61	20	Buena	5,5
62	22	Muy bueno	8
63	16	Regular	4
64	18	Buena	4,5
65	20	Buena	5,5
66	16	Regular	4
67	18	Buena	4,5
68	20	Buena	5,5
69	16	Regular	4
70	18	Buena	4,5
71	20	Buena	5,5
72	16	Regular	4
73	18	Buena	4,5
74	22	Muy bueno	8
75	20	Buena	5,5
76	20	Buena	5,5
77	18	Buena	4,5
78	20	Buena	5,5
79	18	Buena	4,5
80	20	Buena	5,5
81	18	Buena	4,5
82	16	Regular	4
TOTAL			

N° Caso	Repeticiones	Test Flexión y extensión de brazos	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	15	Regular	3
2	18	Buena	4,5
3	16	Regular	4
4	21	Muy bueno	6
5	16	Regular	4
6	15	Regular	3
7	16	Regular	4
8	15	Regular	3
9	16	Regular	4
10	21	Muy bueno	6
11	15	Regular	3
12	22	Muy bueno	8
13	16	Regular	4
14	15	Regular	3
15	27	Excelente	9
16	16	Regular	4
17	15	Regular	3
18	16	Regular	4
19	21	Muy bueno	6
20	16	Regular	4
21	15	Regular	3
22	27	Excelente	9
23	16	Regular	4
24	15	Regular	3
25	18	Buena	4,5
26	16	Regular	4
27	15	Regular	3
28	16	Regular	4
29	24	Excelente	8,5
30	15	Regular	3
31	15	Regular	3
32	21	Muy bueno	6
33	16	Regular	4
34	27	Excelente	9
35	16	Regular	4
36	15	Regular	3
37	22	Muy bueno	8
38	15	Regular	3
39	18	Buena	4,5
40	16	Regular	4
41	24	Excelente	8,5
42	16	Regular	4
43	21	Muy bueno	6
44	20	Buena	5,5

45	15	Regular	3
46	22	Muy bueno	8
47	16	Regular	4
48	27	Excelente	9
49	15	Regular	3
50	15	Regular	3
51	16	Regular	4
52	18	Buena	4,5
53	16	Regular	4
54	24	Excelente	8,5
55	20	Buena	5,5
56	15	Regular	3
57	21	Muy bueno	6
58	15	Regular	3
59	15	Regular	3
60	27	Excelente	9
61	16	Regular	4
62	22	Muy bueno	8
63	20	Buena	5,5
64	15	Regular	3
65	24	Excelente	8,5
66	16	Regular	4
67	15	Regular	3
68	16	Regular	4
69	22	Muy bueno	8
70	16	Regular	4
71	18	Buena	4,5
72	15	Regular	3
73	16	Regular	4
74	20	Buena	5,5
75	16	Regular	4
76	15	Regular	3
77	22	Muy bueno	8
78	16	Regular	4
79	15	Regular	3
80	15	Regular	3
81	20	Buena	5,5
82	22	Muy bueno	8
TOTAL			

N° Caso	Distancia	Test de Flexión profunda del cuerpo	
		CONDICIÓN FÍSICA	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	15	Regular	3
2	20	Buena	5,5
3	15	Regular	3
4	13	Regular	3
5	14	Regular	3
6	13	Regular	3
7	15	Regular	3
8	16	Regular	4
9	19	Buena	4,5
10	16	Regular	4
11	13	Regular	3
12	20	Buena	5,5
13	16	Regular	4
14	15	Regular	3
15	16	Regular	4
16	13	Regular	3
17	15	Regular	3
18	20	Buena	5,5
19	16	Regular	4
20	13	Regular	3
21	15	Regular	3
22	19	Buena	4,5
23	16	Regular	4
24	15	Regular	3
25	13	Regular	3
26	14	Regular	3
27	20	Buena	5,5
28	16	Regular	4
29	15	Regular	3
30	16	Regular	4
31	16	Regular	4
32	15	Regular	3
33	19	Buena	4,5
34	13	Regular	3
35	14	Regular	3
36	15	Regular	3
37	16	Regular	4
38	20	Buena	5,5
39	16	Regular	4
40	15	Regular	3
41	20	Buena	5,5
42	13	Regular	3
43	19	Buena	4,5
44	16	Regular	4

45	19	Buena	4,5
46	15	Regular	3
47	16	Regular	4
48	20	Buena	5,5
49	13	Regular	3
50	15	Regular	3
51	14	Regular	3
52	16	Regular	4
53	19	Buena	4,5
54	16	Regular	4
55	20	Buena	5,5
56	14	Regular	3
57	15	Regular	3
58	16	Regular	4
59	19	Buena	4,5
60	14	Regular	3
61	14	Regular	3
62	16	Regular	4
63	20	Buena	5,5
64	16	Regular	4
65	16	Regular	4
66	15	Regular	3
67	14	Regular	3
68	19	Buena	4,5
69	14	Regular	3
70	20	Buena	5,5
71	16	Regular	4
72	15	Regular	3
73	19	Buena	4,5
74	16	Regular	4
75	14	Regular	3
76	20	Buena	5,5
77	16	Regular	4
78	15	Regular	3
79	20	Buena	5,5
80	19	Buena	4,5
81	16	Regular	4
82	20	Buena	5,5
TOTAL			

Anexo 6 Certificaciones



UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL"
RELIGIOSOS MERCEDARIOS
"LIBRES PARA LIBERAR" IBARRA - ECUADOR

DR. LUIS ENRÍQUEZ ALDÁS, RECTOR DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL".- En legal forma

CERTIFICO:

QUE el Señor **VITERI ORDOÑEZ DANNY PATRICIO**, portador de la cédula de ciudadanía 1003550462, estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, carrera de Cultura Física, ha realizado las encuestas y test físicos a los estudiantes de Noveno Año de Educación Básica para su trabajo de Tesis con el tema: "Estudio de las actividades físico recreativas y su desarrollo en las cualidades físicas de los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Fiscomisional San Pedro Pascual en el año 2017".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 03 de febrero de 2017



DR. LUIS ENRÍQUEZ ALDÁS
RECTOR U.E.S.P.P.



Dirección: García Moreno 8-27 y Sánchez y Cifuentes. Teléfonos: 062955841 / 062608732 / 062608883
E-mail: unidadeducativaspp@hotmail.com / www.admr.es



UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL"
RELIGIOSOS MERCEDARIOS

"LIBRES PARA LIBERAR"

IBARRA - ECUADOR

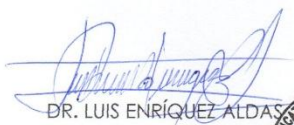
DR. LUIS ENRÍQUEZ ALDÁS, RECTOR DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL".- En legal forma

CERTIFICO:

QUE el Señor **VITERI ORDOÑEZ DANNY PATRICIO**, portador de la cédula de ciudadanía 1003550462, estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, carrera de Cultura Física, socializó a los estudiantes de Noveno Año de Educación Básica su propuesta con el tema: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS AÑOS"

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 13 de marzo de 2017


DR. LUIS ENRÍQUEZ ALDÁS

RECTOR U.E.S.P.P.



Urkund Analysis Result

Analysed Document: ESQUEMA URKUND.docx (D26335907)
Submitted: 2017-03-12 17:51:00
Submitted By: dannyvite123@yahoo.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

CAPÍTULO I CAPITULO IICAPITULO III.docx (D9935771)
PARVULOS DAYSI JIMENEZ JAZMIN GONZALEZ.docx (D15502953)
PROYECTO 2014 - copia.docx (D16701561)
ESQUEMA URKUND.docx (D26291178)

Instances where selected sources appear:

33



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003550462	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Viteri Ordoñez Danny Patricio	
DIRECCIÓN:		Ibarra, calle Cotacachi y Uruguay 1-164	
EMAIL:		dannyvite123@yahoo.com	
TELÉFONO FIJO:		062602134	TELÉFONO MÓVIL 0990905995

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU DESARROLLO EN LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL" EN EL AÑO 2017
AUTOR (ES):	Viteri Ordoñez Danny Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Viteri Ordoñez Danny Patricio, con cédula de identidad Nro. 1003550462, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 21 días del mes de abril de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Viteri Ordoñez Danny Patricio
C.C. 1003550462



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Viteri Ordoñez Danny Patricio, con cédula de identidad Nro. 1003550462 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU DESARROLLO EN LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN PEDRO PASCUAL" EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 21 días del mes de abril de 2017

(Firma)
Nombre: Viteri Ordoñez Danny Patricio
Cédula: 1003550462